

دانا کا دسترخوان

2013

مئی

www.pdfbooksfree.org



مدرزڈے اسپیشل

فہرست



92

تعلو خاطر

- 74 ڈے یہ سینٹرز
76 دفتر ضرور جائے!

میرے بچپن کے دن

- 73 دودھ مکمل غذا ہے

صحت عامہ

- 79 تحصیل کیا... ایک موروٹی بیماری
80 پتے کی پتھر کی کیا جگہ؟
81 کھانا کھائیے... معدہ کا امتحان نہ لیجے

گھڑاری

- 84 بچن کہے خوش آمدید
85 پلاسٹک کے برتن مہلک کیسے؟
86 گھر کی سجاوٹ، بنیادی ہدایات
88 گھروں میں راج کرتے رنگ
89 رگ بچھائیں
90 آفتابی شیشہ کے آئینے

مستقل سلسلہ

- 10 اداریہ
11 آپ کی رائے
34 آج کیا پکائیں؟
82 ڈالڈا ایڈوائزر کی سرورس
94 افسانہ
96 بک ریویو، فلم ریویو
98 ستاروں کی محفل

ریستوران ریویو

- 72 ریم ایکسپریس



14

یوم مٹی

- 12 محنت کشوں کی جدوجہد کا لازوال استعارہ
13 پبلک ٹرانسپورٹ میں خواتین کی شمولیت

ہیپی مدرز ڈے

- 16 مدرز ڈے

کھانا صحت کا خزانہ

- 18 اب ناشپاتی اور سیب کی فیملی میں ہوا اضافہ
20 ناشتہ نہ کھائیں
22 لہسن کھانوں کی صحت بخش روایت
24 پیپٹا جیل ہے یا بہترین جرب نسخہ
26 حاضرمافی کی خاص غذا میں
28 کھانوں کی لغت

سرخ زینا

- 77 ریوں میں چوٹیاں
78 اسٹیک کے رنگ ہمسفر ہوئے

یہ شیف ہمارے

- 30 شیف مائسٹر ابراہار



35

مدرز ڈے اسپیشل ریسپیٹ

اداریہ

قیمت 125 روپے شمارہ نمبر 27 مئی 2013



معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالدا اور صحت کا ہمیشہ سے گہرا تعلق رہا ہے اسی لئے ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ہم آپ کو نہ صرف خوش رنگ اور صحت بخش کھانوں بلکہ ہمارے آرٹیکلز کے ذریعے سے بھی صحت کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات پہنچائیں۔ اسی نظریہ کے مد نظر ہم نے اپریل کے شمارے کو خاص طور پر پیش کیا اور اس کی اتنی زبردست پذیرائی ملنے پر ہم آپ کے تہ دل سے شکر گزار ہیں، زیادہ خوشی اس بات کی ہے کہ ہمارے قارئین میں صحت اور غذا ایت کا شعور بڑھتا جا رہا ہے اور ہماری محنت رنگ لاتی ہوئی نظر آ رہی ہے۔

آپ کے اعداد و خطوط اور ای میلز کی وجہ سے ہمیں یہ پتہ چلتا رہتا ہے کہ آپ ڈالدا کا دسترخوان کے مختلف موضوعات اور ٹیم سے کتنے مانوس ہوتے جا رہے ہیں۔ جیسے کہ مٹی کا مہینہ شروع ہوتے ہی آپ کے فون کا لٹر ہمیں بتا رہے ہوتے ہیں کہ آپ کو اس ماہ منائے جانے والے ڈالدا مد رڈے کا کتنا انتظار ہے۔ یقین جانئے ڈالدا کو بھی آپ کے ساتھ یہ تمام خصوصی دن منا کر لگتا ہے کہ ہم اپنی ٹیلی کے ساتھ یہ خوشیاں بانٹ رہے ہیں۔ ماؤں کا عالمی دن منانے کی ثقافت پوری دنیا میں فروغ پا رہی ہیں اور ایک وقت وہ اے گا جو ہم سب ماؤں کا عالمی سال منا رہے ہونگے اور کیوں نہ منائیں ماں کے دامن کو ہر دن انمول مہبتوں کے خزانے پیش کرنا اس ہستی کا حق ہے جس کے قدموں تلے اللہ پاک نے جنت کی بشارت دی ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان نے اس خاص الخاص شمارے میں بچوں اور ماؤں کے لئے خوش رنگ و خوش ذائقہ کھانے کی کوشش کیا ہے تاکہ بچن میں ہو جائے کوئی چھوٹا موٹا مایہ و نچر اور ہم سب مل کر مد رڈے منائیں۔ ڈالدا اسٹاک بک پلانٹیم ایڈیشن کو ملنے والے "Gourmand World Cookbook Award" کی مبارک باد کے لئے ہمیں بیرون ملک اور پاکستان بھر سے ہزاروں کی تعداد میں ای میلز موصول ہو رہی ہیں جس کے لئے ہم آپ سب کے شکر گزار ہیں۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کی معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجئے گا اور اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں۔

سروق اسٹفڈ بے بی پوٹینوز

خط و کتابت کا پتہ:

60-C M-2 میزنان فلور۔

اسٹریٹ 24، توحید کمرشل،

فیروز، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6

فیکس: 0213-5304427

ای میل: dkd@rev.com.pk

شاہین ملک

ری ایڈیٹرز پروڈکشن مینیجر

عمران فاروق

مارکیٹنگ مینیجر

علی وحی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اختیار: ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے حوالہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پبلشر تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بھارتیہ ڈالدا (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمد خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے تیار کیا۔

آپ کا

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

درج کی گئی ہیں۔ ابھی پورا میگزین تو نہیں پڑھا، لیکن یہ بھی یہ حد معیاری معلوم ہو رہا ہے۔

بہت مشکل سے کال ملی ہے۔ میرا یہ خط سائنٹوں ہے ہو کر گزرے گا۔ جی پوچھئے تو جواب تمہواری انعام پائیں کا سلسلہ پسند آیا۔ آئندہ بھی ایسے سلسلے شروع کیجئے گا۔ ان سے میگزین کی جاذبیت اور بڑھتی ہے۔

ریڈرز میپی سلسلہ اچھا رہا ہے

ہم رسالے میں ایڈویز پڑھنے کے بعد ریسیپز ہی دینا لگ جاتے ہیں۔ ڈالڈا کی تراکیب خاصی باضابطہ اور متوازن اجزاء کے ساتھ شائع ہوتی ہیں اور اگر ہمیں سمجھ نہ آئے تو ہم ڈالڈا کا دسترخوان کے دفتر اور ایڈوائزری سروس کو فون کر کے رائے لیتے ہیں۔ گزشتہ دو شماروں سے ریڈرز میسیجز کا معیار اچھا ہو گیا ہے۔ اب ہمیں ان کا بھی انتظار رہنے لگا ہے۔

حفاظتی ٹیکوں والا مضمون بہت مفید تھا۔ ہیلتھ انجینئر بہت اچھا لگا یوں بھی ڈالڈا کا دسترخوان میں صحت عامہ سے متعلق تحریریں مفید ہوتی ہیں اس شارے میں حفاظتی ٹیکوں والا مضمون نہایت کارآمد تھا آئندہ بھی ایسے معلوماتی مضامین شامل اشاعت کیجئے گا۔



معلوماتی مضامین اچھے لگے

اپریل کے رسالے میں ہم نے مختلف بیماریوں کی سائنسی معلومات کو سیکھا پایا اور اب بھی ذہن میں مارچ کے شمارے کی جھلکیاں گردش کر رہی ہیں۔ جی پوچھئے تو اسے رفتہ رفتہ پڑھنے سے بڑا لطف آیا۔ اپریل کا شمارہ صحت کا خزانہ تھا۔ اس لئے ریسیپز نے بھی خوب رنگا بنایا۔ ادھر طبی نوعیت کے مضامین پڑھ کر بیماریوں کو بہت تقویت ہوگی۔ ہمیں حفاظتی اقدامات کرنے کی ٹیپس بہت بھائیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان کو تو ہم قارئین ایک عرصہ ہوا ایوارڈ کے چکے ہیں، لیکن ہمیں بے حد خوشی ہوئی کہ جیس میں ہمارے ڈالڈا کو عزت بخشی گئی۔ اس لئے تو ہم کہتے ہیں کہ ویل ڈن ڈالڈا۔

سالنامہ یادگار رہا

مارچ کا شمار بہترین کاوش تھی۔ ہم نے دیگر ڈیجیٹل میگزینز بھی دیکھے ہیں، لیکن ان کی پرنٹنگ اور مضامین کا معیار ایسا مختلف اور اچھا نہ پایا۔ آپ نے ستاروں سے چکن کی دوسری کا حال احوال بھی پوچھ لیا امید ہے کہ اس سلسلے کو جاری رکھیں گے۔ اسی طرح ڈیجیٹل پیسٹ کے بارے میں بھی اچھی تحریر پڑھنے کو ملی۔ اپریل کے شمارے میں صحت سے متعلق تمام اہم بیماریوں کی معلومات

ہیلتھ انجینئر پسند آیا

مارچ کا شمارہ دیکھا۔ ایسا لگتا ہے کہ ڈاکٹروں سے خوب دوستی ہے یا پھر بیماریوں کے بارے میں ذرا معلومات، کیونکہ اس مرتبہ مضامین میں زیادہ تر تعداد صحت کے خزانے کی ہے۔ بلاشبہ یہ اپنی نوعیت کا بہترین رسالہ ہے۔ ہیلتھ ریسیپز کی رنگارنگ تصویریں خوب تھیں۔

صحت کا خزانہ بہت بھایا

یہ تو کون سا ایسا شمارہ ہے جو ہمیں نہ بھاتا ہو، مگر اس مرتبہ اپریل کا شمارہ ہمارے ہاتھوں میں ہے۔ اس کی شاندار ریسیپز، صحت افزا مضامین کہ جنہیں سائنسی اور طبی معلومات سیکھا کر کے گلہ سے روپ میں پیش کیا گیا، بہت پسند آیا ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ فیشن کے صفحات بھی شامل شاعت کر دیجئے۔ جس میں جدید رجحان کے مطابق تصاویر بھی ہوں اور تحریریں بھی۔

میگزین کا نیا روپ اچھا لگا

ڈالڈا کا دسترخوان اپنی آرائش کے نقطہ نظر سے خاصا بدل گیا ہے اور یہ کھرا کھرا سا روپ ہمیں پسند آیا۔ یہی وجہ ہے کہ ہم تعریف کے لئے کال کر رہے ہیں، لیکن

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2 میمرنائن فلور - C-160 سٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیروز، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی ٹوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکر یہ کے ساتھ شائع کرے گا۔



محنت کشوں کی جدوجہد کا لازوال استعارا

جن معاشروں میں صنعتی انقلاب آتا ہے وہاں زراعت کی بھی شکل بدلتی ہے۔ بے روزگار کسان شہروں کا رخ کرتے ہیں اور فیکٹریوں میں بطور مزدور ملازم ہو جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے شہروں کی آبادی بھی بڑھ رہی ہے۔ فیکٹریوں میں کام کے دوران حادثے کی صورت میں زخمی یا معذور ہو جانے کی صورت میں ٹریڈ یونین وادری میں معاونت کرتی ہے۔ آج بھی ترقی یافتہ ممالک میں مزدوروں نے اپنے خلاف بنائے گئے قوانین میں نرمی کے لئے جدوجہد جاری رکھے ہوئی ہے۔ پاکستان میں جمہوری اقتدار بھی ابتدائی درجے پر فروغ کی کوشش میں سرگرداں ہیں۔ موجودہ دور میں ہڑتالوں، دھڑلوں اور جلوسوں کے ہتھیاروں کو استعمال کر کے حکمرانوں تک آواز پہنچانے کی جرأت کی جانے لگی ہے جو بلاشبہ نئی حلقوں میں ناپسندیدہ حرکت تصور کی جاتی ہے۔ بہر حال پاکستان کا اصل مسئلہ غربت اور سماجی ناہمواری ہے۔ اگر یہاں بھی مائیکرو کریڈیٹ بینکاری نظام رائج ہو جائے اور اس کا دائرہ کار دیہات تک وسیع ہو جائے تو مالی تحفظ اور مساوات مہیا ہو سکے گی۔ دنیا بھر کی طرح پاکستانی عورت بھی اناج پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کر رہی ہے، کیونکہ اسے حیاتی تنوع کا گراں قدر شعور ہوتا ہے۔ مرد دیکھتوں میں مل چلائے یا جدید مشینری کی مدد سے کاشتکاری کرنے کا فریضہ انجام دیتے ہیں جبکہ عورتیں بیج بونے، فالٹو بڑی بوٹیاں کھوکھو کر نکالنے اور فصل کی چھٹائی میں ہاتھ بٹاتی ہیں۔ خاندان کی بقاء اور صحت کے ساتھ ساتھ غذائیت کا پہلو اجاگر کرنے میں بھی کسان عورت کا ہاتھ ہے۔ غرضیکہ دنیا کا دو تہائی کام کرنے والی یہ آدمی و نیا ذرائع پیداوار کے صرف 1 فیصد کی مالک ہے۔ آج بھی یہی تاثر پایا جاتا ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مزدوروں اور صنعت کاروں کے درمیان مساوات پیدا ہو جائے گی۔ یقیناً وہ صبح کبھی تو آئے گی جب مزدور عورت کو بھی اقتصادی اور سماجی حقوق کا شعور آ جائے گا۔ وہی جو ہر انسان کا حق ہوتا ہے تاکہ وسائل اور مواقع تک مساوی رسائی ہو۔



کیا بڑی کی رہائشی میراں چٹائی بننے کا کام کرتی ہے اسے اس کام کے عوض یو میہ میں روپ ملتے ہیں۔ جس سے وہ اپنا اور اپنی روزی ماں کا پیٹ پالتی ہے۔ میراں کہتی ہے مزدوروں کا عالمی دن وہ کیا جانے اور چھٹی کر بیٹے کو کھا سینگے کہاں سے؟

ملیر کے مضافاتی علاقے میں واقع امرود کے باغ میں کام کرتی سیکینہ کہتی ہے کہ صبح سات بجے آتی ہوں اور شام چار بجے تک کام کرتی ہوں باغ کی دیکھ بھال گھاس کی چھانٹی کرتی ہوں ہفتہ پچاس روپے ملتے ہیں۔ سیکینہ کہتی ہے کہ ان کے شوگر بھی یہاں چوکیداری کا کام کرتے ہیں اور بچے اپنی دادی کے پاس گھر میں رہتے ہیں۔ وہ کہتی ہے یہاں ہاتھ ہزار روپے تنخواہ پر ملازم ہے گزرا نہیں ہوتا اس لئے میں نے بھی چار ماہ قبل کام شروع کر دیا ہے۔

یوم منی، نیا بھیر۔ محنت کشوں کی تنظیم جدوجہد کا لازوال استعارہ ہے۔ یہ دن یاد دلاتا ہے کہ 1886 میں شکاگو میں برپا ہونے والی مزدور تحریک کے ذریعے نا سرف عالمی سطح پر مزدوروں کے حالات کار اور اوقات کار میں بنیادی تبدیلیوں کی بات منوائی گئی بلکہ سرمایہ دارانہ نظام کو اس بات پر قائل کیا کہ محنت کشوں سے استحصال کی اب کوئی گنجائش نہیں ہے مردوں کی حد تک تو لیبر قوانین کسی حد تک نظر آتے ہیں لیکن خواتین مزدوروں کے ساتھ صنفی تعصب واضح طور پر دیکھا جاسکتا ہے۔

مقامی کارمنس فیکٹری میں سالانی کام کرنے والی روینہ شفاق کا کہنا ہے کہ شوہر کے انتقال کے بعد بچوں کی پرورش کے لئے انہیں ملازمت کرنا پڑی۔ ان کا کہنا ہے کہ صبح آٹھ بجے سے شام سات بجے تک کام کرتی ہوں تاہم میری تنخواہ صرف چھ ہزار روپے ہے جبکہ میرے ساتھ کام کرنے والے مرد اسٹاف پندرہ ہزار روپے لے رہے ہیں اور وہ شام ساڑھے پانچ بجے چلے جاتے ہیں جبکہ مجھے رات آٹھ بجے تک ڈیوٹی دینا پڑتی ہے لیکن؛ بل کام



اگر پاکستان میں بھی مائیکرو کریڈیٹ بینکاری نظام رائج ہو جائے اور اس کا دائرہ کار دیہات تک وسیع ہو جائے تو غریب طبقے کو مالی تحفظ اور مساوات مہیا ہو سکے گی

لینے کے باوجود تم تنخواہ لینا مہری مجبوری ہے۔ کہ کچھ نا ہونے سے کچھ ہونا بہتر ہے مزدوروں کے عالمی دن پر بھی کام پر آتے ہیں کہ کچھ اور ناظم مل جاتا ہے۔

پبلک ٹرانسپورٹ میں خواتین ڈرائیوروں کی شمولیت

محفوظ ترین سفر کی ضمانت



جنوبی افریقہ



ایران



پاکستان



دہلی

پاکستان میں ایک ہی بزرگ خاتون زائدہ کاظمی نے لاہور سے ٹیکسی سروس کا آغاز کیا ہے۔ انہوں نے بیوہ بن جانے کے بعد اپنے کنبہ کی کفالت کے لئے اس پرفیشن کو اختیار کیا ہے، بلاشبہ ان کے لئے آج مزدوروں کے مالی دن کے موقع پر خراج تحسین پیش کیا جانا چاہئے۔

ایران میں بھی وو میوز وائریس ٹیکسی کے لئے اُمیدواروں کا انتخاب کیا گیا ہے۔ یہاں آپ کو گھر سے بزرگ کی ٹیکسیاں اپنی خدمات انجام دیتی ہوئی نظر آئیں گی۔ یہ خواتین ہر سال 10,000 ڈالر تک کماتی ہیں۔ اس طرح ہر روز کاری کی شرح کم ہو کر 15.4% ہو گئی ہے۔

جنوبی افریقہ میں گلابی رنگ کی ایف ڈبلیو کا اسیرنگ سنبھالا ہے مقامی خواتین نے جنہیں گارڈینز انجنیئرنگ نام دیا گیا ہے، یہ جو بائیسرگ کی گلیوں میں سنبھاتی مسافروں کو ان کی منزل مقصد تک پہنچاتی ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ خاتون ڈرائیوروں کی مسافر خواتین باز رہنے یا چلتی گاڑی بند ہوجانے کی صورت میں اخلاقی مدد فراہم کرتی ہیں۔

قانون نافذ کرنے والے ادارے ان ٹیکسیوں کی مانٹرنگ کرتے ہیں اور ہر 30 سیکنڈ کے بعد ان سے رابطہ کیا جاتا ہے تاکہ ان کو پیش آنے والے کسی ناگہانی حادثات سے بچنے کی صورت پر محفوظ رکھا جاسکے۔

ایران میں بھی وو میوز وائریس ٹیکسی کے لئے اُمیدواروں کا انتخاب کیا گیا ہے۔ یہاں آپ کو گھر سے بزرگ کی ٹیکسیاں اپنی خدمات انجام دیتی ہوئی نظر آئیں گی۔ یہ خواتین ہر سال 10,000 ڈالر تک کماتی ہیں

ان ڈرائیوروں کو 250 امریکی ڈالر تک اجرت دی جائے گی اور امور خانہ داری کی تکمیل کے لئے مدد فراہم کی جائے گی۔

خاتون ہی خاتون کے احساسات، ضرورتیں اور مسائل سمجھ سکتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر میں کچھ خواتین اپنی صنف کے لئے آسانیاں بہم پہنچانے اور کاروبار زندگی میں شہرت کے لئے سرگرم عمل رہتی ہیں۔ روزگار کی جگہ پر جانے کے لئے گھر سے نکلتا اور بچتی تحفظ کے ساتھ امور زندگی نبھاتا ہم سب کی ضرورت میں شامل ہے، لیکن یہ دیکھا گیا ہے کہ خواتین سواری کے معاملے میں مرد ڈرائیوروں کے ہمراہ ٹیکسی یا کب میں تنہا سفر کرتے ہوئے پچکاتی ہیں۔ مغرب میں بھی کہ جہاں آزاد ماحول میں چلی بڑھی ہوئی خواتین اپنی ثقافت اور تہذیب کے مطابق روزمرہ کے امور سنبھالتی ہیں، لیکن وہ بھی بسوں اور ریزروں میں سفر کرنے کو ترجیح دینے لگی ہیں۔ ممکن ہے کہ برصغیر کی گرائی بھی اس کا ایک سبب ہو، لیکن اغواء اور ایسے ہی دوسرے انسانیت سوز واقعات کے بعد خواتین میں ذاتی تحفظ اور اپنا خیال آپ رکھنے کا رجحان پیدا ہو رہا ہے۔ چنانچہ دنیا کے متعدد ممالک میں خواتین ڈرائیوروں کو ٹیکسیوں اور کبیس کے لائسنس دیئے جانے لگے ہیں۔ پڑوسی ملک دبئی میں ریڈیو کبیس سروس کی فلیٹ میں خواتین ڈرائیوروں کو نمایاں اہمیت دی جانے لگی ہے۔ فی الفور 7 کبیس کے لئے 10 خاتون ڈرائیوروں کی تعیناتی عمل میں لائی گئی ہے۔ حال ہی میں دبئی میں ایک نوجوان لڑکی کے ساتھ زیادتی اور ہلاکت کے واقعہ بعد پبلک ٹرانسپورٹ میں خواتین کی براہ راست شمولیت اپنی نوعیت کا قابل ذکر واقعہ ہے۔

اسی طرح ممبئی میں بھی مہیلا کبیس شروع کی گئی ہیں۔ خیال رہے کہ مہیلا ہندی میں قانون کو کہتے ہیں۔ اس پلیٹ فارم پر خواتین 155 گھنٹوں پر مشتمل ڈرائیورنگ کی خصوصی تربیت فراہم کی جائے گی۔ جن میں ٹریفک کے قوانین، سگنلز، مسافروں کے ساتھ باہمی تعلقات، ادب آداب اور مارشل آرٹ کی تربیت بھی شامل ہے۔

ہر ماں کو ڈالڈا کا خراج تحسین

جہاں مامتا وہاں ڈالڈا

دنیا میں آنکھ کھولنے والے ہر بچے کا پہلا رشتہ ماں کے ساتھ ہوتا ہے۔ پہلی پہچان اُس کی ماں ہوا کرتی ہے۔ اُسے پہلی محبت ماں سے ملتی ہے۔ زندگی کے سیل رواں میں نشیب و فراز کا سامنا کرنے، خود کو منوانے، آگے بڑھنے کا عزم اور اعتماد جس درگاہ سے حاصل ہوتا ہے وہ ماں کی گود ہی ہوا کرتی ہے۔ بے لوث محبت اور بے غرض خدمت کی مثال ماں۔ سو کوئی ہستی نہیں۔

معصوم خیالات کا اس طرح اظہار کیا کہ ان تجربات اور کیفیات کو مندرجہ ذیل میں لانا محال ہے، لیکن اتنا ضرور ہے کہ تو کلی زبان اور تصور جموں میں اپنی پیاری ماں سے محبت کا اظہار کرنے والے کم سن بچوں اور ستراسی برس کے ان بزرگوں کے جن کی ماں اب اس دنیا میں نہیں رہیں، تاثرات اور جذبات بالکل ایک جیسے ہوتے ہیں۔

ڈالڈا پیکرٹ "ماما بوائز" کے سلسلے میں اسکول کے بچوں نے اپنی ماؤں کی خاص مہارت پوچھنی واقعی اسے اپنے پیغامات کے ذریعے بھیجے اور ان میں سے منتخب پیغامات بھیجنے والے بچوں نے اپنی ماؤں کے لئے تحائف حاصل کئے۔ گھریلو خواتین اور گھر سے باہر مختلف شعبے زندگی میں خدمات انجام دیتی ہوئی وہ خواتین جو مختلف محنت کے ساتھ بچوں کی پرورش اور گھر دار کی تمام ذمہ داریاں کامیابی سے نبھاتی ہیں، ان کے اعزاز میں ایوارڈز کا انعقاد بھی ماں کے رتبے اور شخصیت کی اہمیت کو نمایاں کرنے کی ایک کامیاب کوشش ثابت ہوا اور تمام مہکاب فخر سے تعلق رکھنے والے افراد نے اس کی پذیرائی کی۔ غرضیکہ صارفین کی دلچسپی اور پذیرائی کی بدولت ہر سنے والا برس پہلے سے زیادہ گرجوٹھی کے ساتھ ماؤں کا عالمی دن منانے کا اہتمام کیا جاتا ہے اور کیوں نہ ہو یونکہ "جہاں مامتا، وہاں ڈالڈا" اس خوبصورت موقع پر دنیا کی ہر ماں کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں کہ جب تک روئے زمین پر ماں کی ہستی موجود ہے۔ استبار و خوس اور امید جیسے الفاظ کبھی اپنی معنی نہیں کھو سکتے۔

سال کے 365 دنوں میں ایک دن یعنی ماؤں کا عالمی دن ان کی اہمیت کا اظہار کرنے کا دن ہے۔ اس دن ایک محبت بھرا کارڈ، پھولوں کا ہڈرستہ یا کوئی اور تحفہ وصول کرتے وقت ماں کو یا ایک مجسمہ دعا ہوتی ہے۔ اس کے چہرے پر جھٹکی مسکراہٹوں کی ظہاں چمکے چمکے ہوتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں کہ اسے اپنی ذات کے لئے اپنی اولاد سے کچھ بھی درکار نہیں۔ کیونکہ وہ دنیا کی ہر خوشی اور ہر کامیابی کی تمنا اپنی اولاد کے لئے کیا کرتی ہے۔ لہذا ہم انہیں کچھ دیں یا نہ دیں ان کی محبت اور خلوص کے بیش بہا خزانے میں ہمارے لئے کبھی کوئی کمی نہیں آتی۔ اگرچہ ہم اپنے ہر احساس اور ہر ضرورت پر ماں کو ترجیح دیں تو بھی ان کی قربانیوں، محبت اور خدمت کا حق ادا نہیں کر سکتے لیکن انہیں یقین تو دلا سکتے ہیں کہ وہ ہمارے لئے سب سے زیادہ اہم ہیں۔ اس کوشش میں ہم جتنے زیادہ محسوس ہوں گے اتنے ہی کامیاب اور پُر اعتماد بھی۔ کیونکہ یہ رشتہ ہم سے وجود کی وہ چٹائی ہے جو ازل سے اب تک محیط ہے اور اس کی نفی اپنے وجود کی نفی کے مترادف ہے اور جب اپنے ہی آپ کو بے است سے لئے نست کے قالب میں ڈھال دیا جائے تو پھر کیا ہم، کیا ہماری شناخت، کیا ہمارا رشتہ اور جدوجہد ہر شے کی حقیقت زائل ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ جس لمحہ ہماری ماں کو ہم سے راحت اور آسودگی ملی تمام عمر میں وہی زندگی بھالنے کا حق دار ہے، دیگر رفاقت رازبگاہ۔ چھ دہائیوں پر محیط ڈالڈا کی کامیابیوں کے سفر میں ہر قدم پر ایک خوبصورت تسلی کی پاؤگشت سنائی دیتی ہے۔ جس سے ہماری سماعت ایسی مانوس ہے کہ کبھی بھی کہیں بھی اسے سنیں تو متوجہ ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے اور وہ ہے۔ جی ہاں، "جہاں مامتا، وہاں ڈالڈا"۔

گزشتہ کئی برسوں سے ڈالڈا اس عظیم ہستی کی اہمیت اُجاگر کرنے کی غرض سے ہر مرتبہ ایک نئے انداز سے ڈالڈا اور اس کے چاہنے والے ساتھ مل کر مدد رز ڈے مناتے ہیں۔ کبھی ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی فرمی ہیلپ لائن پر آپ کو ماں کے لئے اپنے جذبات اور احساسات کے اظہار کا موقع فراہم کیا گیا تو ملک کے طول وارض سے نئے بچوں سے لے کر سن رسیدہ بزرگوں تک نے اپنی ماؤں کے لئے خوبصورت اور



Happy
Mother's
Day

مدرزڈے

وہ دن جو ماؤں کے لئے خاص ہے

مدرزڈے منانے کی تاریخ بہت پرانی ہے اور گزرتے ہوئے وقت کے ساتھ ساتھ یہ ثقافت مقبول ہوتی جا رہی ہے۔ اس کی ثقافتی مقبولیت کے ساتھ ماؤں کو تحائف دینے کا رجحان بھی بڑھتا جا رہا ہے۔

ان دنوں مارکیٹ میں ہزاروں ایسے تحفے دستیاب ہیں جو پیارا اور چاہت کا اظہار کرتے ہوں مثلاً ان تصاویر میں دیکھئے مختلف لاکس، موٹی اور ٹکینے جڑے زیور، نغینہ چمکیں کوئی پیارا سا جیولری بکس، کافی مگ، خوشنما سا والٹ، مسور کن خوشبو، شرارتی سا میڈی بیگز اور پھولوں کی مہک سے سجے تحفے جو آج کے دن کا پُر تپاک استقبال کریں گے۔

یوں تو ہر کے دامن کو ہر دن انمول محبتوں کے نذرانے پیش کئے جانے چاہئیں کیونکہ ماں ایک ایسی ہستی ہے جس کا نعم البدل نہیں۔



پے پل غذائیت بھرا ایک نیا پھل

اب ناشپاتی اور سیب کی فیملی میں ہوا اضافہ

یہ بہترین اینٹی آکسیڈینٹ اور وٹامنز پر مشتمل ہے

کاشکار چاہتے ہیں کہ سبزیوں اور پھلوں کی کاشکاری میں محتاط رویہ اپنائیں جو حتی الامکان حشرات اور انہیں ختم کرنے والی دواؤں سے محفوظ رہیں اور ایسے پھل اگائے جائیں جن کی حلیف لائف (مدت میعاد) زیادہ عرصے تک قائم رہے۔ کم و بیش دنیا بھر میں ایک نیا اور مختلف پھل Papple کاشت کیا جانے لگا ہے۔ کہتے ہیں کہ فارم سے گھریلو استعمال تک اسے محفوظ قرار دیا جا رہا ہے۔ انگلستان کے کاشکاروں نے ایشیاء اور یورپی یونین کے ممالک میں اگنے والے ناشپاتی کی یہ ایک نئی قسم متعارف کروائی ہے۔ سرفی مائل گلابی رنگت کا یہ پھل ناشپاتی سے قدرے زیادہ میٹھا اور لطیف ذائقہ رکھتا ہے۔ اسے سیب کی بھی ایک مختلف شکل کہا جاسکتا ہے۔

ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو کم کرنے سے روکتا ہے۔

کاپر یا سلفیٹ ایسا جزو جو جسم کو خاطر خواہ حد تک اینٹی آکسیڈینٹس مہیا کرتا ہے۔ یہ پھل ہمارے جسم میں فری ریڈیکلز کے غیر متحرک ہونے کی روک تھام کے ساتھ ساتھ سمیرین کو نقصان سے بچائے رکھتا ہے۔ قدرت نے اس پھل میں ڈائلک کے ساتھ بیٹا بولک سسٹم کو رواں رکھنے کی افادیت بھی رکھی ہے۔

ملتی غذائی افادیت

فائبر

اس پھل میں موجود فائبر بڑی اور چھوٹی آنتوں کی فعالیت برقرار رکھتا ہے۔ کرتا ہوا بلڈ پریشر کنٹرول کرتا ہے۔ ویٹیرول کی سطح متوازن کرتا ہے۔ جس طرح فائبر سیرجی کا تاثر دیتا ہے اور بہت دیر تک بھوک کی حاجت نہیں ہونے دیتا۔ اس کا اہم ترین فائدہ آنتوں کے نظام کی درستگی کے ساتھ ساتھ پرخوری سے وزن نہ بڑھنے کی یقین دہانی کراتا بھی ہے۔ یہ قبض ختم کرنے کا مجرب نسخہ ہے۔

وٹامنز

ایک اہم ترین وٹامن C کی موجودگی سے جسمانی ٹھوڑکی مرمت ہوتی ہے۔ اندرونی ورم دور کرنے کا ذریعہ ہے۔ مسوڑھوں کی تکلیف ہوں یا ہڈیوں کی خشکی یہ وٹامن K کے ساتھ مل کر دیگر امراض مثلاً اوسٹیوپوروسس، شریانوں اور ریدوں میں خون کے دباؤ اور دل کے امراض کے لئے بھی مفید ہے۔

مینکرو نیوٹریئنٹس

پوٹاشیم ایسا جزو جو عضلات اور electrolyte کے ساتھ توازن قائم کرتا

ایک کپ یعنی 178 گرام پے پل کی غذائی افادیت

غذائیت	مقدار	یومیہ درکار غذائیت
فائبر	5.5mg	22%
وٹامن C	7.4mg	12.4%
وٹامن K	8mcg	10%
پوٹاشیم	576mg	12%
کاپر	0.24mg	10%

ناشتے سے نہ گھبرائیں نہ کترائیں

کیونکہ بھرپور ناشتہ، رکھے دل بھر تو ان

سليم اختر چوان

صحت زندگی کی علامت ہے اور صحت کے لئے صحت بخش غذاؤں کا استعمال لازماً ہے، کیونکہ صحت مند جسم بوجہ توانائی ملاحت بھی توانا رہیں گی جو کہ زندگی بڑا سرمایہ ہیں۔ انہم روزانہ کھانے پینے کے لئے اچھی صحت لازمی ہے۔ اچھی صحت برقرار رکھنے کے لئے کئی باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ مثلاً دوست نذر اسٹالٹی، غذائی حراروں کی بہت، صاف پانی وغیرہ وغیرہ۔ وہ غذا جو ہضم و جذبہ خیر ہے، ہمارے جسم کو ترقی پہنچاتی ہے، ہمارے جسم کی مرمت کرتی ہے اور ہماری نشوونما کا کام سہا انجام دیتی ہے۔

صبح سویرے جاتے ہیں غذا صرف عام میں ناشتہ کھا جاتا ہے۔ ہمیں اپنی صحت عزیز ہے تو ناشتے کی اہمیت کو غور سے سمجھنا چاہئے۔ صبح ناشتہ پورے دن کے لئے بہت اہمیت کا حامل ہے، کیونکہ ہم رات کے کھانے کے تقریباً دو گھنٹے بعد ناشتہ کرتے ہیں جو گزرتے وقت کی ضروریات کی تکمیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ایک پرانا قول ہے کہ ”صبح کا ناشتہ ہاتھوں کی طرح، دوسرا پیر کا ناشتہ“ اس کی طرح اور رات کا

کھانا غریبوں کی طرح کھانا“۔ لیکن ہمارے پاس صورتحال اس سے برعکس ہے۔ اکثر لوگ صبح کے وقت کھانا نہیں کھاتے بلکہ رات کے کھانے کو بچھلی نذرالینا

اور رات کو صحت مند غذاؤں کی سہولت و مشقت کے مسائل میں غرق ہو جاتا ہے، ہمارے منہ میں کھانا نہیں، کیونکہ اس طرح جو کھانا صحت مند غذائی میسر نہیں آتی۔ یہ خیال بھی ہے کہ صبح سارے دن کے لئے بعد بھوک نہ ہونے کے باعث بھرپور ناشتہ نہیں ہوتا۔ یہ مسئلہ زیادہ تر ایسے لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے جو رات کا کھانا بہت دیر سے اور خوب پیٹ بھر کر

کھاتے ہیں۔ رات کو بہت سوتے اور صبح بے توجہ رہتے ہیں۔ ان تمام باتوں سے گریز کیا جائے تو کوئی حد نہیں، صبح کھانا خوب بھوک نہ لگے، گاؤں، دیہات میں لوگ رات کا کھانا کھاتے اور جلد کی حالت میں صبح بھر اور جلد سو کر صبح کھاتے ہیں۔

اس سے وہ بہت زیادہ مشقت کرنے کے باوجود تھکن کا شکار بہت کم ہوتے ہیں۔ شہروں میں اکثر لوگ اپنے دن کا آغاز ڈیڑھ روٹی کے ایک دو سلاں اور چائے کے ساتھ کرتے ہیں۔ پختہ حراروں اور شہر پر مشتمل ناشتے سے ہمارے جسم کو خاطر خواہ فائدہ نہیں ملتا۔ بلکہ صبح کے ناشتے کی اہمیت بھارت کے لئے بنیاد دیتی ہوئی ہے۔ اکثر

خواتین عام طور پر پورے گھر ان کے لئے ناشتہ تیار کرتی ہیں مگر وہ خود اپنے ناشتے پر توجہ نہیں دیتیں اور زیادہ سے زیادہ ایک کپ چائے پی جاتی ہیں۔ یہ طریقہ کار بالکل غلط ہے، کیونکہ خواتین پر پورے گھر ان کے لئے ذمہ داری ہوتی ہے۔ اگر ان کی اپنی صحت ٹھیک نہیں ہوتی تو وہ اپنے اہل خانہ کا خیال بہتر طور پر کس طرح کر سکتی ہیں؟

یہ بات ذہن میں رکھئے کہ صرف چائے پینا کوئی ناشتہ نہیں۔ صبح دو گھنٹے ایک گلاس میں شہد ملا کر پی سکتی ہیں۔ دو گھنٹے ایک مکمل غذا اور خواتین کے لئے انتہائی ضروری ہے، کیونکہ اس میں کالیشیم اور فاسفورس ہوتا ہے۔ جو ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی عمر میں ہڈیوں کے کمزور ہونے کے عمل کو روکتا ہے۔ کچھ لوگ ناشتے کا خاص اہتمام کرتے ہیں مگر وہ اشیاء مانئیں کچھ خاص غذائیت نہیں پہنچاتی ہیں۔

ناشتے کے لئے کسی چیز کا انتخاب محض اس کے ذائقے کی بناء پر نہ کیا جائے، بلکہ اس سے حاصل ہونے والی غذائیت پر بھی نظر رکھی جائے۔ عام مشاہدہ ہے کہ کافی اور یونیورسٹی کے طلباء و طالبات کی ایک بڑی تعداد ناشتے کے بغیر کھرتے پھرتے ہیں۔ اگر ان سے ناشتہ نہ کرنے کا سبب پوچھا جائے تو اکثر یہ کہتے ہیں کہ ”صبح کچھ کھائے، دل نہیں چاہتا“۔ اپنے دل کو چھانیں کہ یہ صحت کا معاملہ ہے۔ اگر ناشتہ نہیں کریں گے تو آفریقہ آپ کا مددگار ہو جائے گا اور آپ مختلف بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ معدہ خالی ہونے سے اس کا مرض لاحق ہو سکتا ہے اور خالی پیٹ مادیاتی تو دیتی بھی آپ کے لئے صحت کا بہت بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ آخر لوگ ناشتے سے اتنا بھاگتے کیوں ہیں اور ناشتہ کرنے سے گزرتے کیوں ہیں؟ کہیں اس کی یہ وجہ تو نہیں کہ آپ روز روز ایک ہی چیز ناشتہ میں دیکھ کر لاتا جاتے ہیں اور کھانے سے انکار کر دیتے ہیں۔ تو پھر ناشتہ کا میٹو تبدیل کریں۔ پھر یہ ناشتے کے لئے آپ کو تین چیزوں پر توجہ دینی ہوگی۔ وہ یہ کہ پھر جو کہ ثابت اناج اور چند اقسام کی برید اور سرسبز پھل حاصل ہوگی۔

دوسرا مکی پھلوں کا ناشتہ کا حصہ بنانا۔

تیسری چیز پروٹین، مثلاً دیری مصنوعات ہوں یا انڈے، پھل یا پھر ان کا کوئی اور نعم

موسمی پھل، ثابت اناج (بریڈ، سیریلز) سے حاصل ہونے والا فائبر اور ڈیری مصنوعات میں شامل پروٹین ناشتے کی اہم ضروریات ہیں

انڈل۔ ایک اچھے ناشتے میں ان تین چیزوں کا شامل ہونا ضروری ہے۔ ریش یا فائبر ایسے ذرائع ہیں جن میں وٹامن B ٹوٹکے، ایسڈ، وٹامن B12، B6 بھی شامل ہوتے ہیں۔ دوسرے تین کے لیول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے، کیونکہ یہ ہمارے لئے بہت مہنگی قیمت ہو سکتا ہے اور توقع سے کہیں زیادہ مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق 27 سے 44 برس کی عمر کی ایسی خواتین جو روزانہ کم از کم 1000 کالریوں سے کم کھاتے ہیں، ان کی عمر کی عمر کے ذریعے حاصل کر لیتی ہیں، ان میں مدد پریش کوٹیشنرل میڈل بھی کم ہو جاتا ہے۔ فورٹینا مدد پریش اور براؤن برید ایسی اشیاء ہیں جن سے ہم بآسانی فائبر حاصل کر سکتے ہیں۔ غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ صبح کے ناشتے میں 4 سے 5 گرام فائبر ضرور ہونا چاہئے۔ اس کے لئے آپ ”جو“ کا حوالہ بغیر چھٹے آئے کی روٹی یا براؤن برید سے بھی فائبر حاصل کر سکتے ہیں۔ بہت سے بچوں اور سبزیوں میں بھی فائبر موجود ہوتا ہے۔ جو کہ اپنی غذائیت ثابت اناج شامل کرتے ہیں ان فول کی یا دیوں کا خدشہ کم ہوتا ہے۔ ثابت اناج میں موجود ایک عنصر بران Bran، جسکی چوکر مدد ظفرات کو دل کی بیماریوں سے دور رہنے میں بہت مدد کرتا ہے۔ اس طرح کی بیماریوں میں 30 فیصد تک کمی آ جاتی ہے۔ گندم یا جو کا دلیہ، پھل اور سبزیوں میں موجود وٹامن A، C اور E ہمارے لئے بہت فائدہ مند ہیں۔ صبح کا ناشتہ نہ کرنے کے باعث آپ بہت سارا فائبر اور دل کے لئے صحت مند غذائے محروم ہو جاتے ہیں، بلکہ وزن میں اضافے کے امکان کو بھی بہت بڑھا دیتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق جو لوگ صبح کا ناشتہ اچھی طرح کرتے ہیں، ان کا وزن کمزور رہتا ہے اور جتنا بھی کم ہو جاتا ہے۔ ناشتے میں فاسب نوڈز، ریڈی میڈ کھانے فروزن نوڈز بھی اشیاء سے دور ہیں۔ چائے ناشتے کا ایک حصہ ضرور ہے، لیکن زیادہ مقدار میں پینے سے معدے میں جلن کا باعث بن سکتی ہے۔ اس سے ہمیں بہتر تازہ پھل اور دو گھنٹے کا ایک گلاس ہو سکتا ہے۔



لہسن کھانوں کی صحت بخش روایت

یہ خون پتلا کرنے والی قدرتی غذا بھی ہے

پیاز کے خاندان کی یہ جڑی بوٹی ہے یا سبزی؟ آپ کو بتاتے چلیں کہ مشرق بعید، مشرق وسطیٰ، افریقی اور جنوب مشرقی ملکوں میں لہسن کو (Herb) کہا جاتا ہے۔ پانچ ہزار سال سے استعمال ہونے والی یہ جڑی بوٹی یورپی اور ایشیائی خاندانوں میں مرغوب ہے، آپ چاہیں تو اپنے گھر کی کھدائی میں اسے کاشت بھی کر سکتے ہیں، اگر خزاں کے موسم میں اسے بویا جائے تو گرمیاں شروع ہوتے ہوتے پودا پھل دینے لگتا ہے۔ یہ چراثیم کش بھی ہے اور خون پتلا کرنے کی قدرتی دوا بھی۔ بلڈ پریشر کم کرتا ہے اور پھیپھڑوں کے امراض سے بھی بچاتا ہے، ٹائیفائیڈ میں بھی موافق ہے۔ یورپی یونین کے کئی ممالک میں بطور خاص اور بنیادی جزو لہسن کی ڈشز بنائی جاتی ہیں۔ ہمارے دیہی کھانوں میں مختلف دالوں کو بھگرنے کے علاوہ سالن میں پیاز کے ہمراہ لہسن لازماً استعمال کیا جاتا ہے۔

لہسن کی مختلف قسمیں

سفید لہسن

8 سے 10 جوں پر مشتمل سفید، دودھیا اور چمکتے کاغذی پیرہن میں لپٹے دستیاب ہوتے ہیں۔

کاسی لہسن

رنگ پر نہ جائیے یہ گلابی نائل۔ دودھیا جاسخی یا بکاسا کاسی بھی ہو سکتا ہے۔

باقی لہسن

یہ باقی لہسن نہ تو باقی کی شبیہ رکھتا ہے نہ ہی ان کے خوراک بنتا ہے۔ یہ دراصل جہاز کی قسم کے لہسن کی ایک شکل ہے جو جھنڈ جسامت کی وجہ سے باقی لہسن کہلاتا ہے۔ یہ صغیر ہندو پاک میں یہ قسم نظر نہیں آتی۔

کوسکے میں دھکا ہوا لہسن

دنیا کے بعض ممالک میں کوسکے کی آنچ میں دھکا لہسن کو پھللی اور مرغی کے گوشت کے بھگرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

اچاری لہسن

یہ اچاری لہسن آپ کو حیدر آبادی کھانے پیش کرنے والی جگہوں پر لہسن اور سرسوں کے تیل میں علیحدہ علیحدہ دستیاب ہوتا ہے، ہر جو اچھیل کر نفاست سے تیار کئے گئے اس لہسن کو دالوں کھجور یوں اور سبز یوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے

مصلحے دار لہسن

لہسن کو سیاہ یا کچی ہوئی سرخ مرچ اور نمک کے ساتھ سوکھا جیس کر کچھ سلا دوں کی ذریعہ گزارا کیسیر بلز میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

لہسن پیسٹ

باریک چٹا ہوا لہسن جب پانی کے ساتھ پیسٹ کی شکل میں تیار کیا جائے تو ذائقہ میں تیزی نہیں رہتی بیشتر خواتین اپنے فرنیج میں اس پیسٹ کو محفوظ رکھتی ہیں اور سبوت کے لئے ہر وقت موجود ہوتا ہوا جلد تیار ہو جاتی ہے۔

خٹک لہسن

کچھ جگہوں پر سکھایا ہوا یعنی خٹک حالت میں بھی لہسن chopped شکل میں دستیاب ہوتا ہے، غذا نیت میں کوئی فرق نہیں ہوتا، یہ پاؤڈر کی شکل میں ہو تو



مرچیں پیسی ہوئی ملا کر فریز کر لیں۔ اگر فوئل میں پیسٹ کر فریز کریں تو جب بھی چاہیں فوئل بنا کر استعمال کر لیں۔

لہسن کا تیل

مختلف سلا دوں کی ذریعہ لنگو کے لئے sauces میں ڈالنے کے لئے تازہ لہسن کے 10-8 جوں کو پھللی کر چھری کی مدد سے باریک کاٹ لیں اور چونگ بورڈ پر انہیں پھل لیں۔ کسی شے کے جار میں ان پکے ہوئے جوں میں زیتون کا تیل ملا کر محفوظ کر لیں۔ یہ فرنیج میں دو ہفتوں تک محفوظ رہتا ہے۔

ذائقہ قدرے مختلف ہو سکتا ہے اور اس قدر تیزی نہیں رکھتا جب سالن یا کسی چٹنیوں یا چار میں شامل کیا جائے تو بہترین ذائقہ دیتا ہے۔

لہسن کی چند تکلیفیں جو کہیں اسے حفاظت سے

لہسن پھللی کر اس کا کاغذی چھلکا علیحدہ کیا جاتا ہے اور اسے کرش کر کے سالن میں ڈالا جاتا ہے یہ گھل کر بھی اپنی تاثیر قائم رکھتا ہے۔

لہسن کا مکھن

4 اونس ان سچے رینڈ مکھن میں دو پورے لہسن چوپ کر کے ایکٹریک مسر یا مکڑی کے چمچے سے ملا یا جائے اور چاہیں تو چٹکی بھر نمک اور کالی یا سرخ

پیتا پھل ہے یا بہترین مجرب نسخہ

اس کے تویجوں میں بھی چھپی ہے شفا کی طاقت

یہ گردے، معدے اور جگر ہی نہیں دل کے امراض میں بھی تریاق ہے



حال ہی میں کراچی یونیورسٹی کے ایگری برنس ڈیپارٹمنٹ میں پیتے پر تحقیق کی گئی ہے۔ جس کے مطابق پیتے کے بیجوں کا رس گردوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے۔ کیونکہ اس پھل میں فلیوونوائڈز (flavonoids) یعنی تسکیدی عمل کو بہتر کرنے کی صلاحیت کے علاوہ جراثیم کش جزو فینولک کے اجزاء بھی شامل ہیں۔ پیتے کے بیجوں کو ہم ضائع کر دیتے ہیں۔ جبکہ انہیں سکھا کر سفوف بنا کر کھالینے سے آنتوں کا نظام قدرتی طور پر فعال رہتا ہے۔

نہیں رکھ سکے گا۔ آپ جلد پھلے اور فعال رہیں گے۔ قبض امراض ہے۔ خاص کر ریشہ کھانے والے افراد یا وہ جو سفید آنا خوراک میں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ معدے کے بھاری پن اور تیزابیت کی شکایت کرتے ہیں۔ پیتا ان تمام مسائل کا تھوڑا ترین حل ہے۔

افردگی، پشردگی، خون کا غیر معمولی دباؤ، بلڈ پریشر اور جذباتی تاؤ دور کرنے کے لئے بھی یہ پھل آکسیر ہے۔

پیتے میں شامل وٹامن A کی خصوصیت بینائی بہتر بناتی ہے۔ علاوہ ازیں بے اولادی جیسے مسائل میں بھی یہ تریاق ہے۔ مکیوہیم جیسا مہلکی جڑو خون تجمد کرنے سے روکتا ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے لئے بھی یہ بہترین شفا کی پھل ہے۔

حالت میں رکھتا ہے۔ گیس کی تکلیف، بد ہضمی کی شکایت، قبض اور معدے کی تیزابیت کا بہترین اور مجرب نسخہ ہے۔

آنتوں کی صفائی اور ڈیٹاکس کونٹرول کرنے کے لئے اس پھل کی کچھ مقدار دن کے کسی ایک کھانے سے پہلے یا بعد میں ضرور لے لینی چاہئے۔ کیونکہ مندرجہ بالا معدنیات اور حیاتین کے علاوہ اس میں موجود لائیو بین کینسر کی مدافعت کرتا ہے۔

اگر آپ چست اور پھر تیزاجسم چاہتی ہیں تو اس پھل کی مخصوص مہک پر نہ جائیے۔ ذائقے کو چاٹ مھالے یا سیاہ کٹی ہوئی مرچ سے قابل برداشت بنایا جاسکتا ہے۔ مانع تسکیدی اجزاء کے علاوہ جسم کو ڈیٹوکس کرنے کا فریضہ ادا کرنے والا یہ پھل آپ کو تھکنے بھی نہیں دے گا اور آپ رہیں گے خوش باش۔ کیونکہ معدہ بہت دیر تک فیکل غذا کو محفوظ

ناکیر یا ایسا ملک ہے جہاں کسی پھل کا بیج ضائع نہیں کیا جاتا، خاص طور پر پیتے کا۔ وہ لوگ اپنے بیجوں کی بہتر نشوونما کے لئے ہفتے کے ساتوں دن ان بیجوں کا جوس بیجوں کو پلاتے ہیں اور 76.7% بچے مہلک اور معتدی امراض سے محفوظ پائے گئے۔

جاپانی باشندے ہر روز ایک چائے کے چمچ کے برابر ان بیجوں کو دودھ کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ تحقیق بتاتی ہے کہ جاپانی بچے مائیگراٹڈ اور دیگر بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اوویہ ساز ادارے ان بیجوں سے دواؤں کے خاص مرکبات تیار کر رہے ہیں جو کینسر کی افزائش کے خاتمے میں بھی بے حد معاون ہوتے ہیں۔

اس پھل میں وٹامن C، پوٹاشیم، فولاد، تھیامین اور مکیوہیم یعنی یومیہ درکار مختلف اجزاء پائے جاتے ہیں۔ خاص کر انزائم نظام ہاشم کو درست

حاضر دماغی کی خاص غذائیں

ذہنی تھکان دور کرنے کی موثر تراکیب

متوازن غذا وہی ہے جو پورے جسم کو توانائی مہیا کر سکے۔ دماغ جسم سے علیحدہ کوئی عضو نہیں، لیکن ہر عمر کے افراد کو ذہنی چستی اور صحت مندانہ طرز فکر جاگر کرنے کے لئے توانائی درکار ہوتی ہے۔ طلباء و طالبات کو امتحانات کے دنوں میں خاص کر تھکات اور ذہنی کمزوری کا احساس غالب رہتا ہے اور مائیں اگر چاہیں بھی تو مہینے بھر یا ہفتے دس دن میں، بچوں میں جسمانی توانائی کے خزانے جمع نہیں کر سکتیں۔ آج کا انسان مشینی دور گزار رہا ہے۔ کام اور مشقت کا بوجھ زیادہ ہے۔ ایسے میں غذا کا ناکافی استعمال اعصاب کمزور کر رہا ہے۔ مزاج میں چڑچڑاپن، اعصابی تناؤ اور بے خوابی کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔

ترسیل نہیں کرتے۔ پولی فینلز کے بہترین ذرائع میں دارچینی اور ہلدی شامل ہیں۔
پروٹین
اس جزو کے فوائد بے شمار ہیں، مگر اعصابی تحریک، چستی، حاضر دماغی اور ذہنی توانائی کے لئے جڑوں والی سبزیاں، سفید گوشت، انڈے کی سفیدی خاص طور پر معاون غذا ہیں۔

شکر یا گلوکوز
یہ جزو بھی دماغ کے لئے ناک ہے۔ یہ بھی چینی چستی اور دماغی صلاحیتوں میں اضافے کا موجب ہے۔ تقاریر اور منتشر الجھالی دور کرنے کے لئے اچھی غذا ہے۔ تاہم مصنوعی شکر والی غذائیں مینا بولزم کو بری طرح متاثر کرتی ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ اناج اور پھلیوں کی شکل میں قدرتی نباتاتی شکر استعمال کی جائے۔

وٹامنز
تمام وٹامنز ذہنی و اعصابی صحت میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ خواہ وہ وٹامن A ہو یا E تمام موسمی بیماریاں، پھل، اناج اور میوے لینا ضروری ہیں۔ سلاڈ میں وٹامن B، سٹرس فروٹس میں C اور میووں کے ساتھ ساتھ مختلف تلوں میں E پایا جاتا ہے۔ غرضیکہ روئے زمین پر کوئی غذا بغیر کسی مقصد یا حکمت کے تحت نہیں اتاری گئی۔ ان تمام غذاؤں کو تناسب اور توازن سے استعمال کر لیا جائے تو جسمانی اور ذہنی توانائی برقرار رہتی ہے۔

بہترین غذائی انتخاب ہو سکتے ہیں، لیکن بعض بچے یہ چیزیں پسند نہیں کرتے۔ گوشت سے انہیں ہیک آتی ہے اور پاک کو وہ گھاس چھوس کہتے ہیں۔ ماؤں کو چاہئے کہ کسی نہ کسی شکل میں بالک اور گوشت (تازہ) انہیں کھلائیں۔ قوت ارادی اور قوت مدافعت بڑھانے کے لئے آئرن کا اور میگا 3 فیش ایسڈز کا استعمال بہت ضروری ہے۔ بالک کے علاوہ گاجر، انڈہ، بادام اور اخروٹ میں بھی فولاد پایا جاتا ہے۔ یہ ذہن کو فعال رکھنے، قوت حافظہ بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہر قسم کی پھلی کھائیے، مگر ٹراوٹ، سالمن اور سارڈائنز میں اس جزو کی فراوانی یقیناً

روئے زمین پر کوئی غذا بغیر کسی مقصد یا حکمت کے تحت نہیں اتاری گئی

بہتر نتائج دے سکے گی۔ خشک میوے میں اخروٹ اس لئے بھی اہم ہے کہ یہ اور میگا 3 فیش ایسڈز کی وافر مقدار پر مشتمل ہے۔

پولی فینلز
یادداشت کمزور ہو یا شدید نوعیت کے انزخہ میں دماغی خلیات پیغامات کی بروقت

بچوں کو کھانے کی ضد نہ کرنے دیں

جو بچہ سادہ غذا نہیں لیتا ہو اور وقت پر صحت افزا غذا لینے سے گریز کرتا ہو انہیں کھانے کی تحریک دینی ضروری ہوتی ہے۔ اگر بچہ یکساں غذائیں کھانے کی ضد کرے تو اس کی بات نہیں مانی جائے۔ بچے بھی انزائم کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ بات سائنسی و طبی تحقیقات سے واضح ہو چکی ہے۔ اگر بچے دماغی صحت کے لئے مخصوص غذا نہیں کھائیں گے تو بار بار یاد کی جانے والی چیزیں بھول لگیں گے۔ حساب کی بار بار کی پریکٹس اور مسلسل ریاضت کے بعد بھی بچے کو بہترین نتائج کیوں نہیں مل پاتے اور نوٹس بھر پورا انداز میں یادداشت کا حصہ کیوں نہیں بن پاسکتے۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد ذہنی تھکان وجود پر غالب کیوں آئے لگتی ہے؟

برین بوسٹر غذائیں جو کریں دماغ کو متحرک

ایٹنی آکسیدینٹس
برہتی ہوئی عمر میں خاص کر لیکن نوجوانی میں بھی بطور خاص ان غذاؤں کا استعمال ضروری ہے۔

دماغ کو فعال رکھنے والے پھل
سیب، انگورا اور ٹماٹر یہ تین ایٹنی آکسیدینٹس کے خاص جزو: quercetin اور lycopene سے مالا مال ہیں۔
فولاد

یادداشت اور ذہنی ارتکاز بہتر بنانے کے لئے گائے اور بکرے کا گوشت اور بالک

کھانوں کی لغت



Bean

پکانے میں استعمال ہونے والی مہر پھیلوں اور ان کے بیجوں کو کہتے ہیں، کافی اور کوکو کے بیج بھی بین کہلاتے ہیں۔



Bath bun

چھوٹے سائز کے بن شامی چائے کے ساتھ پسند کئے جاتے ہیں تیار کیے وقت ان کی تہہ میں کئی ہوئی شکر شامل کی جاتی ہے۔ بیک کرنے کے بعد اوپر سے بھی شکر چھڑکی جاتی ہے۔



(ع) Barley

اجناس کی ایک قسم جس کا ایسا ہارے کا حصہ دکھاتا ہے اس کے علاوہ مٹھائی بھی بنتی ہے جس کی شکل بلند ڈنڈی کی شکل کی ہوتی ہے۔ بارے اشگر، بارے کارن، بارے اور بارے انہی استعمال میں آتا ہے۔ جسے عام اردو میں آتش جو کہتے ہیں۔



Cabbage

کرم کلمہ یا بند گوبھی تہہ در تہہ پتوں پر مشتمل مہری اچار، سلاوا اور مختلف کھانوں میں بکثرت استعمال ہوتی ہے۔ اس کی بعض اقسام مختلف رنگوں میں بھی پائی جاتی ہے۔



Celery

چھوٹے در تہہ در تہہ پتوں کی مہری کے طور پر پکانے اور سلاوا میں کپے شامل کئے جاتے ہیں۔ اسے اردو میں اجمود کہتے ہیں۔



Beancurd

سویا بین سے تیار کیا جاتا ہے۔ نرم بنیر سے مشابہ ہوتا ہے۔ اسے مہریوں، سلاوا اور روپ میں شامل کیا جاتا ہے۔



Darjeeling

چائے کی ایک اسی قسم جنوبی ہند میں کاشت ہوتی ہے۔ یہ غریبی بنال، انڈیا اور چین کے نام سے مشہور ہے۔ پھولوں جیسی مہک اور منفرد ذائقہ کے لئے مشہور ہے۔ عموماً پودے کی چھوٹی پتیوں سے تیار کی جاتی ہے۔



Cod

پچیس لی ایک قسم جو Gadidae خاندان سے تعلق رکھتی ہے۔ اس میں اومیکا 3 فیٹی ایسڈ، وٹامن D اور E موجود ہوتے ہیں۔ اس کا گوشت عمدہ اور ذائقہ معتدل ہوتا ہے۔ اس پچھلی کے جگر کا تیل Cod liver oil کہلاتا ہے۔



Candied peel

لیمون، نارنگی اور مہمی سے چھیلوں کا بیرونی حصہ پانی اور شیرے میں پکا کر خشک اور تر، دونوں طرح پیٹھے چاہوں اور نیٹنگ میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

”غذائی افادیت کے ساتھ کوکنگ شو کرنے کا لطف ہی اور ہے“

سیلبرٹی شیف عائشہ ابرار سے ملنے

شہین ملک

کہتے ہیں کہ پوت کے پاؤں پالنے میں نظر آتے ہیں۔ نو عمر شیف عائشہ ابرار کے لئے بھی یہ رائے دی جاسکتی ہے۔ مثلاً جب وہ اپنی عمر کا پہلا عشرہ بھی پورا نہ کر پائیں تب سے اسٹول پر چڑھ کر چائے بنارہی تھیں اور... اُس وقت بچیاں ہنڈیا میں جھجکلاتا بھی ”پڑسرت تجربہ“ خیال کرتی ہیں۔ پھر یوں ہوا کہ انہیں کچن میں آنے سے کوئی روک نہ پایا، ورنہ آج کوکنگ چیمپئن کی شیف عائشہ ابرار سے کوئی واقف نہ ہوتا۔

آپ ان دنوں معروف ٹی وی فوڈ چیمپئن سے لائیو کچن، ڈائنٹ ڈائنٹ اور ویک اینڈ مزہ تین پروگرام کر رہی ہیں۔ جبر سے جھٹک لائیو کچن کا وقت ایک بجے دوپہر سے تین بجے تک کا ہے۔ اس پروگرام میں کھانوں کی غذائیت سے متعلق ضروری معلومات مہیا کی جاتی ہیں۔ اس پروگرام کے ہوم ورک سے متعلق پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں انہوں نے بتایا ”میں یہ پہلا شو کر رہی تھی تو مختلف تختل سوچے گئے، جن میں مکمل طور پر صحت بخش غذائیت کی معلومات کا سلسلہ زیادہ پسند کیا گیا۔ دوسرا پروگرام ’ڈائنٹ ڈائنٹ‘ ہے جس میں کالرز وزن، قد اور عمر کے حساب سے کھانوں کی معلومات شیئر کرتے ہیں۔ وزن کم کرنے کے لئے مخصوص ڈائنٹ پلان تجویز کئے جاتے ہیں تاکہ گھریلو خواتین سنجیدگی سے کھانے پینے میں احتیاط کریں اور اپنی صحت کا بھی خیال رکھ سکیں۔ ویسے بھی کئی صحت کا انحصار خواتین کے گھڑاپے، پکانے میں احتیاط اور مہارت پر ہوتا ہے۔ براہ راست پیش کئے جانے والے پروگرام میں دیکھی کھانے بتائے جاتے ہیں۔ ایسی خواتین کے لئے جنہیں مینو درکار ہوتا ہے۔ یہ جلد بے حد کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔

”جوں جوں وقت گزر رہا ہے کھانوں کی ثقافت میں بھی مقابلہ سخت ہوتا جا رہا ہے تو ایسا کچھ نیا کیا ہے آپ کے پروگرام میں؟“

”کچھ نیا کوشش کرنے سے آتا رہتا ہے۔ مثلاً میں جو ڈش بنانا چاہتی ہوں اُس کی غذائیت، مختلف عمر کے لوگوں کی یومیہ ضرورت، دنا مزہ یا معدنیات سے متعلق جزئیات اسکرپٹ میں شامل کرتی ہوں اور لمحہ بہ لمحہ اپنے ناظر کو پروگرام میں خود کھتی ہوں تاکہ محض وقتی تشہیر یا وقت گزاری جیسا کام نہ کروں۔ لوگ اس چیمپئن کو دیکھیں تو پھر میرے پروگرام کا انتظار کریں، کچھ سیکھیں بھی۔ اسی طرح میرے ایک پروگرام دیک اینڈ مزہ میں کوشش ہوتی ہے کہ تھوڑے سے ہلکے پھلکے موڈ میں کام کی بات کی جائے۔ اس پروگرام میں ایک مہمان بلایا جاتا ہے اور نامی گرامی سیاستدان اور دوسری شخصیتوں کی نقالی بھی شامل کی گئی۔ ساتھ ہی ساتھ کارلزی فرمائش بھی پوری کی جاتی ہیں۔“

”ایسا کوئی خاص جزو جس کے بغیر کھانا نہ بن سکے؟“

”ادک... یہ بڑی کرشماتی جڑ ہے اور میری ہر ڈش میں کسی نہ کسی مقدار میں لازماً شامل ہوتی ہے۔ یعنی اگر نمکین کھانے ہوں تو یہ بے حد



ضروری جزو ہے اور میں فوری طور پر موقع پر ہی اسے چھینتی اور کاٹی ہوں۔ جنجر بریڈ، لیک اور ہمارے روایتی سالنوں میں اس جزو سے ذائقہ دو بالا ہوتا ہے اور صحت و توانائی کے اعتبار سے بھی یہ اہم جزو ہے۔“

”باقاعدہ شیف بننے کا واقعہ سنائیے، آپ تو ماہر نفسیات بھی ہیں؟“

”میں نے 2012ء میں پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف ٹورزم اینڈ ہوٹل مینجمنٹ سے فوڈ اینڈ بیورٹی پر ڈکشن سرٹیفکیٹ کورس میں پہلی پوزیشن حاصل کی۔ اس سے پہلے پی ای سی ایچ ایس کالج سے انٹرمیڈیٹ میں نفسیات اور انکس لٹریچر پڑھے۔ 2010ء میں جامعہ کراچی سے انڈسٹریل سائیکولوجی میں ماسٹر کیا۔ اب شیف اور نفسیات میں تال میل کچھ اس طرح بنا کہ ذاتی طور پر ان دونوں مضامین سے دلچسپی تھی۔ حساب میں کمزور تھی ورنہ کوئی ڈاکٹر یا انجینئر بنتی۔ دوسرا کام تو وہی کرنا چاہئے جس کی آواز آپ کے وجود سے آئے۔ کھانا پکانا ایسا کام ہے جسے میں کبھی بھی کسی بھی حالت میں گھنٹوں تک کر سکتی ہوں، کیونکہ اس کام سے لگاؤ بھی ہے اور جنون بھی۔ میں نے زندگی سے یہ سبق سیکھا ہے کہ آپ کو بیکار نہیں بیٹھنا چاہئے۔ دوسرے اپنے ہنر میں نکھار کے لئے خوب محنت کرنی چاہئے۔ اپنے پروگراموں میں بھی یہی کوشش ہوتی ہے کہ غیر معیاری اور معیاری غذا کے فائدے اور نقصانات پر کچھ نہ کچھ ضرور کہوں۔ مثلاً چائیز سالٹ کے بارے میں تحقیق بتاتی گئی کہ زیادہ کھانے سے سردرد ہو تو اسے کھانوں میں استعمال نہ کیا جائے اور جیسے ہی پتا چلا کہ ٹینشن زیادہ کھانے سے کینسر لاحق ہونے کا احتمال ہو سکتا ہے تو یہ بھی آن ایئر بتایا۔ سستی کا پانی، موناپے، ڈیپٹیل اور بلڈ پریشر سے متعلق مختلف معلومات بتاتے وقت یہی خیال پیش نظر رہتا ہے کہ انسان نفسیاتی طور پر پریشانی اور گھبراہٹ سے نجات حاصل کرے تاکہ صحت بہتر ہو۔“

”آپ گرومگ کے لئے کیا تدابیر اختیار کرتی ہیں؟“

”پروگرام کے لئے آنے سے پہلے غذا اور خوراک کی معلومات یکجا کرتی ہوں۔ اپنی ذاتی گرومگ کے لئے پہلے ایرویکس کرتی رہی، پانی بہت پیتی ہوں۔ دودھ کم از کم دو گلاس تو پیتی ہوں اور ہر دوسرے پروگرام میں بات سے بات لگتی ہے تو دودھ اور پانی کا ذکر ضرور کرتی ہوں۔ کوشش کرتی ہوں کہ چاکلیٹ کے بجائے پھل کھاؤں۔ بے ٹک میٹھا بہت پسند ہے اور چاکلیٹ بھی بہت کھاتی تھی، مگر جیسے جیسے شعور آ گیا اپنی عادات میں تبدیلیاں لے آئی ہوں۔ اپنے کھانے کی مقدار کو بھی کم کیا ہے، کیونکہ مجھے کھانے کا بہت شوق تھا۔“

”کھانے کا یہ شوق گھر میں پورا ہوتا تھا یا باہر اور اگر باہر تو کہاں کس جگہ جانا پسند کرتی ہیں؟“

”عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ شیف کو تو سوائے اپنے کھانوں کے کچھ بھی بھاتا نہیں ہوگا، مگر مجھے تو کراچی کے کئی ریسٹورانٹس کے کھانے پسند

ہیں۔ مثلاً کینے ذوق، کراچی اسٹیکس اور بھی کئی جگہ ہیں، لیکن میں اُسی جگہ کھانا کھا سکتی ہوں جہاں مجھے سامنے بچن نظر آتا ہو۔ بوٹ سین جیسا باربی کیو پورے پاکستان میں کہیں نہیں ملتا۔“

”فائینا سٹار ہوٹل میں تربیت کا موقع ملا؟“

”جی ہاں اسٹرن شپ کے لئے جانا ہوا تو پسینے میں تر رہا شیف کو دیکھا۔ جنہوں نے ٹوپی سے بال بھی ڈھکے ہوئے نہیں تھے۔ ہاں ایسا ماحول نہیں بنایا گیا کہ لڑکیاں کام کریں اور حفظانِ صحت کا خیال رکھ کر کام کریں، لیکن لاہور کے P.C میں ایک لڑکی کام کر رہی ہے۔ آہستہ آہستہ دوسری لڑکیاں بھی سامنے آئیں گی۔“

”ایک مفروضہ ہے کہ دنیا کے بہترین شیف مرد ہوتے ہیں، کیا یہ بات صحیح ہے؟“

”عورتوں کو نہ وسائل دیئے گئے نہ تربیت کا نظام اور نہ ہی معاشرے کا ڈھانچہ ایسا بنا کہ بڑے بڑے ریسٹورانٹس کا نظام کوئی خاتون شیف

اپنا ریسٹورانٹ بناؤں گی۔

جہاں ایک چھت کے نیچے

پاکستان کے ہر خطے کے کھانے

دستیاب ہوں گے

سنہالتیں۔ مقابلہ ہو تو پتا چلے۔ ٹی وی چینلوں نے موقع دیا تو کتنی خواتین سامنے آئیں۔ اگر P.I.T.H.M میں آنے والی ہر طالبہ اسے کیریئر بنانے کی دھن لے کر آئے تو اس شعبے میں بھی ماہر شیف آئیں گی۔“

”کوئی ایسا کھانا جو مکمل مہارت کے باوجود آپ سے ٹھیک نہ بنتا ہو؟“

”ہے۔۔۔ مثلاً گھر کی نہاری میں وہ بات نہیں جو بازار کی دیگی نہاری کی ہوتی ہے۔ میں نے بڑی کوشش کی اور اب تک یہ کوشش جاری ہے۔ تیار مصالحوں کے پیکنٹ سے بھی وہ ذائقہ نہیں آتا جو یہاں کے کئی معروف پکوان والوں کی نہاری کا ہوتا ہے۔ میں نے تجویز کیا ہے کہ ایک روز ویسی ہی نہاری گھر میں تیار کروں گی۔“

”چائیز اور کانٹی نینٹل آپ نے UAE یا آسٹریلیا میں بھی کھائے ہوں گے اور کیا ان کھانوں کی فرمائش ہوتی ہے؟“

”اگر باہر کے کسی ملک میں چائیز کھایا جائے تو بھی یہ ہمیں پرہیزی کھانا معلوم نہیں ہوگا، کیونکہ وہ ساسز کا بے پناہ استعمال کرتے ہیں۔ یہاں وہ

تمام ساسز دستیاب بھی نہیں ہوتیں اور مل جائیں تو مہنگی بہت ہیں۔ چھن باشندے بہت چنورے ہوتے ہیں۔ ہاں یہ بات صحیح ہے کہ کراچی والا چائیز ایک مختلف ذائقہ پیش کرتا ہے۔ اگر آپ فوڈ برنس میں ہوں اور عوام کے ذوق اور ذائقے کو مد نظر رکھ کر کھانے تیار نہ کریں تو آپ کا برنس نہیں چل سکتا۔ باہر کے میٹو مختلف ہوتے ہیں۔ کراچی کے چائیز اور لاہور کے چائیز میں بھی خاصا فرق ہوتا ہے اور مجھ سے لوگ فرمانغا کہتے ہیں کہ ہمیں کراچی کا چائیز کھانے لے چلو۔“

”ہاتھ میں ذائقہ آنے کی کوئی اچھی ترکیب بتائیے؟“

”چھوٹی عمر سے بچوں کو کچن میں آنے اور کام کرنے کی اجازت دیجئے۔ انہیں چوبیس سے ڈرامیں مت بلکہ ان کی مدد کریں۔ مرغی مصالحے ذائقہ نہیں نکالے۔ مصلیٰ افزائی کی جانی چاہئے جیسے میر کی گئی ہے۔ مجھے پاکستانی کھانے بنانے میں بے پناہ لطف آتا ہے۔ ایسے عمدہ ذائقے کے کھانے نہ انڈین ہیں نہ کافی نیشنل۔“

”دنیا کے مختلف ملکوں میں بچوں اور بڑوں کے کھانوں کے مقابلوں پر مشتمل پروگرام ہوتے ہیں۔ ماسٹر شیف، جونیئر شیف اور ہمارے ہاں فوڈ سٹائن ہوا۔ حوصلہ افزائی کے یہ سلسلے جاری رہنے چاہئیں یا نہیں؟“

”ایسے پروگرام اور بھی تیار ہونے چاہئیں۔ جونیئر شیف میں کتنے کم عمر بچے بچیاں شامل دار کھانے تیار کرتے ہیں۔ مقابلے کی ایسی فضا میں کئی باصلاحیت شیف کو ابھرنے کا موقع ملتا ہے۔“

”پروفیشنل شیف میں آپ کی کوئی آئیڈل ہستی ہے؟“

”کوئٹہ خواہ اور فرح جہانزیب دونوں مجھے پسند ہیں۔ کوئٹہ نے تو اُس وقت کام شروع کیا تھا جب میدان بالکل صاف تھا۔ کتنی محویت اور محبت سے وہ اشیاء کا انتخاب کرتی تھیں۔ بہت تہذیب سے کھانے بناتی تھیں اور اب بھی ان کے ذوق کی داد دی جاتی ہے۔ اسی طرح فرح جہانزیب بھی نئے شیف کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں۔ بہت پیار اور توجہ سے کھانوں کی ترکیب بتاتی ہیں اور یہی وہ نون ستیاں مغرور بھی نہیں ہیں ورنہ اتنی شہرت سے بعد زمین پر قدم رکھنا کٹھن ہوتا ہے۔“

”مستقبل کا ارادہ، جاگتی آنکھوں کا کوئی خواب...؟“

”اپنا ریسٹورانٹ بناؤں گی۔ جہاں ایک چھت کے نیچے پاکستان کے ہر خطے کے ذائقے دار کھانے دستیاب ہوں گے۔ موقع ملا تو باہر جا کر بھی ریسٹورانٹ بناؤں گی اور جی جانتا ہے کہ پاکستانی کھانوں کو دنیا بھر میں مقبول کروں اور جنرں کے بے پناہ پذیرائی بھی ہو۔“

”شادی کا منصوبہ زیر غور نہیں ہے، مستقبل قریب میں؟“

”نہیں... فی الحال ان خطوط پر نہیں سوچا جا سکتا، کیونکہ فیملی لائف میں آپ کو اپنے رشتے سے انصاف کرنا ضروری ہوتا ہے۔ بد نصیب ہوتے ہیں وہ لوگ جو کہ میر میں کامیابی تو حاصل کر لیتے ہیں، مگر فیملی کو کوئی نام نہیں دے پاتے۔“

آج کیا پکائیں؟

<p>پیر</p> <p>ٹوسٹ کباب اور گرین چکن پیئر</p> <p>06</p>	<p>بدھ</p> <p>چکن اینڈ کیکس، کالڈ راس اور پیالہ مرغ</p> <p>01</p>	<p>جمعرات</p> <p>اسٹریسٹ سٹفڈ چاکلیٹ ایگز اور کچے گوشت کی بریانی</p> <p>02</p>	<p>جمعہ</p> <p>کرفل اسپیکھی وڈ نکلس اور ونگز ہر امصالہ</p> <p>03</p>	<p>ہفتہ</p> <p>میکرونی چیز کباب اور چکن کولس او</p> <p>04</p>	<p>اتوار</p> <p>اسٹفڈ بے بی پوٹیوز اور چٹ پٹے ویسی نوڈلز</p> <p>05</p>
<p>اتوار</p> <p>بیکڈ کباب، چکن اینڈ پائمن اپیل پیئر اور کالڈ راس</p> <p>12</p>	<p>منگل</p> <p>قنر چکن اور سبزی تھاری</p> <p>07</p>	<p>بدھ</p> <p>پالک فرائیڈ چائپس اور اپیل اپ سائڈ ڈائن کیک</p> <p>08</p>	<p>جمعرات</p> <p>سبزیوں کے ترکیبی کو فٹے اور سوٹ اینڈ سارشا شک</p> <p>09</p>	<p>ہفتہ</p> <p>چکن کولس او اور کرفل اسپیکھی وڈ نکلس</p> <p>11</p>	<p>جمعہ</p> <p>کچے گوشت کی بریانی اور چٹ پٹے ویسی نوڈلز</p> <p>10</p>
<p>پیر</p> <p>پوٹیو سلاوا، ٹاوسلاوا اور کباب رول</p> <p>13</p>	<p>منگل</p> <p>ڈبل میلٹ چکن پرائیڈ اور پننے کی دال کا بھرتہ</p> <p>14</p>	<p>بدھ</p> <p>چٹ پٹے ویسی نوڈلز اور حیدر آبادی امصالہ ڈرائی چکن</p> <p>15</p>	<p>جمعرات</p> <p>سوٹ اینڈ سارشا شک اور دال میل</p> <p>16</p>	<p>جمعہ</p> <p>ونگز ہر امصالہ، ٹیشے رولز اور براؤنی میڈیا</p> <p>17</p>	<p>ہفتہ</p> <p>گرین چکن پیئر اور ڈبل میلٹ چکن پرائیڈ</p> <p>18</p>
<p>اتوار</p> <p>حیدر آبادی امصالہ ڈرائی چکن اور شکر قند سونقے</p> <p>19</p>	<p>پیر</p> <p>پیئر کٹناکٹ اور اسٹفڈ بے بی پوٹیوز</p> <p>20</p>	<p>منگل</p> <p>پیالہ مرغ اور بیکڈ کباب</p> <p>21</p>	<p>بدھ</p> <p>پننے کی دال کا بھرتہ اور چٹ پٹے ویسی نوڈلز</p> <p>22</p>	<p>جمعرات</p> <p>کباب رول اور کرفل اسپیکھی وڈ نکلس</p> <p>23</p>	<p>جمعہ</p> <p>سبزی تھاری اور اپیل اپ سائڈ ڈائن کیک</p> <p>24</p>
<p>ہفتہ</p> <p>دال میل اور ونگز چکن</p> <p>25</p>	<p>اتوار</p> <p>پالک فرائیڈ چائپس، اور ٹیشے رولز اور براؤنی میڈیا</p> <p>26</p>	<p>پیر</p> <p>سبزیوں کے ترکیبی کو فٹے اور ٹوسٹ کباب</p> <p>27</p>	<p>منگل</p> <p>سینڈوچ بک، کپ کیک اور ونگز ہر امصالہ</p> <p>28</p>	<p>بدھ</p> <p>ڈبل میلٹ چکن پرائیڈ اور پوٹیو ڈوٹس</p> <p>29</p>	<p>جمعرات</p> <p>گرین چکن پیئر اور چکن اینڈ پائمن اپیل پیئر اور فرٹ ٹارٹ</p> <p>30</p>

رشتوں کا یہ بندھن ہے... مامتا ہے

برہا برس سے کچھ روایتیں کچھ ثقافتیں ہمارے اندر رچ بس گئی ہیں، جیسے کہ ہمارے کانوں نے ہمیشہ سے یہ بات سنی ہے جہاں مامتا وہاں ڈالڈا ویسے ہی ڈالڈا نے ہر سال ماؤں کے عظیم رتبے کو **مدرزڈے** کی صورت میں خراج تحسین پیش کیا ہے۔

اس مرتبہ آپ کے پسندیدہ **ڈالڈا** کا دستِ حوہ میں وہ خصوصی تراکیب پیش کی جارہی ہیں جنہیں بچے تھوڑی سی بڑوں کی معاونت کے ساتھ اپنی ماؤں کے لئے با آسانی بنا سکتے ہیں اور کچھ وہ تراکیب بھی شامل کی گئی ہیں جو اس خاص دن مائیں اپنے بچوں کے لئے بنا کر ان کے ساتھ انجوائے کر سکتی ہیں۔

تو آئیے ان خصوصی تراکیب کو بنا کر اس خاص دن کو اپنے پیاروں کے ساتھ اہتمام سے منائیں اور اس **مدرزڈے** کو اپنی خوشگوار یادوں کا حصہ بنائیں۔





گاجر اور کشمش کا سلاد

اجزاء:

گاجر
کشمش
نمک
مایونیز

دو عدد

آدھی پیالی

چمکی بھر

دو کھانے کے چمچ

دہی

شہد

کالی مرچ پس ہوئی

آدھی پیالی

ایک کھانے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:

■ گاجروں کو دھو کر چھیلیں اور کش کر لیں۔ پیالے میں مایونیز، دہی شہد اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اس میں کش کی ہوئی گاجر اور کشمش ڈال کر ملا لیں

چکن اینڈ پائن اپیل منچورین ودکارن فرائیڈ رائس

ترکیب:

- ہری پیاز، بندگو بھی اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چکن کو سویا ساس، سرکہ، نمک، سفید مرچ اور چائینیز نمک لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر اس میں ایک ڈبل روٹی کا سلائس ڈال کر چارپہ میں پیس لیں۔ اس میں بندگو بھی اور گاجر ملا لیں
- پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں چکن کے مکچر کو چچ کی مدد سے چھوٹے چھوٹے پکڑوں کی طرح ڈال کر سنہرے فرائی کر لیں
- پھر فرائیٹنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں لسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر نمائڑ کا پیسٹ، نمائڑ کچپ اور بخنی شامل کر لیں۔ نمک اور ثابت لال مرچ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔ چکن کے پکڑے ڈال کر ابال آنے دیں پھر شملہ مرچ اور ہری پیاز ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکا لیں اور آخر میں اناس کے ٹکڑے شامل کر کے چولہے سے اتار لیں

کارن فرائیڈ رائس بنانے کے لئے:

دو پیالی چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پھیلا کر ٹھنڈے کر لیں۔ پین میں دو کھانے کے چچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں ایک چائے کا چمچ پسا ہوا نمک کڑا کر اس میں پھر اس میں دو پھینٹے ہوئے انڈے ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں۔ ابلے ہوئے چاول، ایک پیالی بھٹے کے دانے، باریک کٹی ہوئی بندگو بھی، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر فرائی کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ چائینیز نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، ایک چائے کا چمچ جینی، ایک ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح دو چمچ کی مدد سے ملائیں اور چولہے سے اتار لیں۔

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں) آدھا کلو	اناس
ایک پیالی	نمک
حسب ذائقہ	لسن پسا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	ثابت لال مرچیں
چار سے چھ عدد	سفید مرچ پسلی ہوئی
ایک کھانے کا چمچ	سرکہ
دو سے تین کھانے کے چچ	سویا ساس
چار کھانے کے چچ	جینی
ایک چائے کا چمچ	چائینیز نمک
ایک چائے کا چمچ	نمائڑ کا پیسٹ
ایک پیالی	نمائڑ کچپ
ایک پیالی	بخنی یا پانی
ایک پیالی	گاجر (کشی کی ہوئی)
آدھی پیالی	بندگو بھی
آدھی پیالی	شملہ مرچ
دو کھانے کے چچ	ہری پیاز
دو کھانے کے چچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل
چار کھانے کے چچ	

فروٹ ٹارٹ کیک

ترکیب:

- بسکٹ کو چور کر کے مارجرین یا مکھن کے ساتھ فرائیٹنگ پین میں ڈالیں اور دو منٹ درمیانی آگ پر رکھ کر اتار لیں
- اچھی طرح ملا کر آٹھ انچ والے المونیم فوئل کے ڈبے میں دبا کر سیٹ کر دیں
- دودھ کو ابال کر اس میں جینی ڈال کر تین سے چار منٹ پکا لیں اور اس میں کارن فلا کو دودھ کھانے کے چچ ٹھنڈے دودھ میں حل کر کے ملا لیں
- تین سے چار منٹ پکا کر کسٹر ڈکو چولہے سے اتار لیں۔ جیلان میں دو کھانے کے چچ گرم پانی ملا کر اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر یکجان کر لیں اور کسٹر ڈ میں ملا لیں
- جب کسٹر ڈ ٹھنڈا ہونے پر آجائے تو اسے سیٹ کئے ہوئے بسکٹ پر ڈالیں اور ساتھ ساتھ کئے ہوئے پھلوں کی تہہ لگائیں۔ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور فریش کریم سے سجائیں

اجزاء:

بسکٹ	100 گرام
کسٹ فروٹ	ایک پیالی
دودھ	دو پیالی
کارن فلا	دو کھانے کے چچ
جینی	آدھی پیالی
جیلان پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
فریش کریم	حسب پسند
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چچ

نوٹ: یہ مزیدار اور صحت بخش پلیئر ماؤں کی طرف سے بچوں کے لئے مدرز ڈے کا خوبصورت تحفہ ہے۔



اسٹرابیری اسٹفڈ چاکلیٹ ایگ

ترکیب:

- انڈے کی سفیدی کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں، پھر اس میں زردی ملا کر پھینٹ لیں
- چینی اور ڈالڈا VTF بنا پتی کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور چھنا ہوا امیدہ ڈال کر الیکٹرک بیٹر کو ملکی اسپینڈر پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180C پر گرم کر لیں، ایک بنانے والے ساٹپے میں ہلکا سا ڈالڈا VTF بنا پتی لگا لیں اور ایک کے تیار شدہ کچھر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- آدھی چاکلیٹ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کر کے، بشیشے کے پیالے میں رکھیں اور گرم پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- بیس سے پچیس منٹ تک ایک کو بیک کر کے اوون سے نکالیں، اس میں پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں اور ہلکا سا ٹھنڈا ہونے پر اس کا چورا کر لیں
- اسٹرابیری کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، ایک کے چورے کو کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان میں اسٹرابیری رکھیں اور اسے انڈے کی شکل میں بند کر دیں
- تین سے چار گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مکمل طور پر بند ہو جائے

پریزنٹیشن:

درمیان سے کاٹ کر پگھلی ہوئی چاکلیٹ سے سجائیں اور مدرز ڈے کی خوشیوں میں اسٹرابیری کی غذائیت کے رنگ بھر دیں۔

اجزاء:

ایک پیالی	امیدہ
تین عدد	انڈے
ایک پیالی	چینی
حسب ضرورت	اسٹرابیری
100 گرام	کوئنگ چاکلیٹ
آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بنا پتی

تیاری کا وقت:	آدھا گھنٹہ
بیکنگ کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
تعداد:	دس سے بارہ عدد



میکرونی چیز کباب

اجزاء:

آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ایک پیالی	ثابت لال مرچ	چار سے چھ عدد
آدھی پیالی	کئی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کے سلاکس	دو عدد
ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
تین عدد	فریش کریم	تین کھانے کے چمچ
ایک عدد درمیاں	مارجرین یا بھن	ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- میکرونی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے اہال کر چھان لیں، پھر پین میں میدہ اور مارجرین یا بھن کو ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اسے چولہے سے اتار لیں
- کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے پر رکھ کر ایک سے دو منٹ پکائیں اور اس میں کش کیا ہوا چیز اور میکرونی ڈال کر ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں اور کالی مرچ چھڑک کر رکھ لیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل اور نمائے کے قتلے ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد جب نمائے گلنے پر آجائے تو اس میں نمک، پیسی بولال مرچ اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور انڈے ڈال کر تیز آگ پر ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- قیتے کو دھو کر چھانی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر چار پر میں ڈال کر ساتھ میں ادک، لسن، ثابت لال مرچ، کئی ہوئی پیاز، انڈے کا کچرا اور ڈبل روٹی کے سلاکس ڈال کر اچھی طرح باریکس پک لیں
- نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہاتھوں کو گیلیا کر اسے کچرے سے کباب بنالیں، ہر کباب کے درمیان میں تھوڑی سی چیز ملی ہوئی میکرونی رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ ان کبابوں کو فریج میں رکھ دیں، پھر فرائینگ پین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیاں آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے انھیں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

نمائو کچپ اور فریج فرائز کے ساتھ نہ صرف خود لطف اٹھائیں بلکہ ان غذائیت سے بھرپور کباب کو بچوں کے لچ بکس میں ڈال کر انھیں بھی خوش کر دیں۔



کلر فل اسپیکھیٹی ونگٹس

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس کی چوکور بونیاں کاٹ لیں۔ اس میں نمک، لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں
- انڈے کی سفیدیوں کو پھیٹ کر میدہ، کارن فلاور، نمک اور تھوڑی سی سفید مرچ ملا لیں۔ اس کسچر میں اتنا تھنڈا پانی ڈالیں کہ گاڑھا سا آمیزہ بن جائے
- چکن کی بونیاں اس آمیزے میں ڈپ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں
- اس دوران اسپیکھیٹی کو پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق ابال کر پھلنی میں ڈالیں اور اس پر تھنڈا پانی بہا دیں۔ ان کو تین حصوں میں کر کے رکھ لیں
- تین مختلف رنگوں کو (چند قطرے) علیحدہ علیحدہ دوتے تین کھانے کے چمچ گرم پانی میں ڈالیں اور اسپیکھیٹی کے ایک حصے کو ایک رنگ میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر کڑا ہی میں درمبائی آٹھ پر ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کر کے تیار کر کے ہونے ٹنگس کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ہلیئر میں تین رنگوں کی اسپیکھیٹی کو خوبصورتی سے پھیلا کر رکھیں اور اسی میں چکن ٹنگس رکھ کر ٹماٹو کچپ اور مائیونیز کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
اسپیکھیٹی	ایک پیکٹ (200 گرام)	میدہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلاور	آدھی پیالی
لہسن پاستا	ایک کھانے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	دو عدد
سفید مرچ (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ	فوڈ کلر	حسب پسند
کالی مرچ (پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے چھ کے لئے



اسٹفڈ بے بی پوٹیز

اجزاء:

آدھا (چھوٹے سائز کے) آدھا کلو	ہری پیاز	دو عدد
نمک	پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پانی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
چھن کا قیر	انڈے	دو عدد
بڈر چمچ	ڈالڈال کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چین میں نمک ڈال کر پانی ابلنے رکھیں اور ابل آنے پر اس میں آلو ڈال دیں۔ دس سے بارہ منٹ ابل کر پھیلے۔
- تھیلے میں ہن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر بلی آج پر پکے رکھیں اور اسے اتنی دیر پکانیں کہ تھیلے کا پانی خشک ہو جائے۔
- آلوؤں کو چھیل کر درمیان سے کاٹیں اور اسی تھیلے سے اندر کا گودا نکال لیں تاکہ اسٹفنگ بھرنے کے لئے جگہ بن جائے۔
- تھیلے میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز، کش کیا ہوا چیر اور آلوؤں کا گودا میس کر کے ملائیں اور آلوؤں کے ایک نگوڑے میں بھر کر دوسرے سے بند کر دیں۔
- انڈوں کو پھینٹ کر رکھ لیں اور ڈبل روٹی کے چورے کو پیالی میں رکھ لیں۔
- بھرے ہوئے آلوؤں کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیر کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- کڑاہی میں ڈالڈال کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کرنے رکھ دیں، اور تیار کئے ہوئے آلوؤں کو سنہری فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم بجا کر نما نوکچپ اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پائے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد



فنگر چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ

دو عدد

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

ایک چائے کا چمچ

کالی مرچ پس ہوئی

تیاری کا وقت:

پچیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت:

دس سے بارہ منٹ

افراد:

تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ و صاف دھو کر پچھ دیے کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اس کو پتلی اسٹرپس میں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں سرکہ، سویا ساس، اورگنس، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بری پیاز کو باریک کاٹ کر انڈے میں ملا کر پھیٹ لیں۔ ڈبل روٹی کا چورا، میدہ اور پھینٹے ہوئے انڈے کو میدہ پیسہ پیالے میں رکھیں
- میرینٹ کی ہوئی چکن فنگرز کو خشک میدے میں رول کریں، پھر انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کے چورے میں لٹھیر فرائنگ پین میں ڈالدا کوکگل آئل کو دو سے تین منٹ درمیان آگ پر گرم کریں اور اس میں تیار کی ہوئی فنگرز کو نہری فریج کر لیں۔

پریز نٹیشن:

پلیٹر میں خوبصورتی سے سلاو کے ساتھ سجا کر تازہ پھلوں کے جوس کے ساتھ پیش کریں۔

ایک عدد

آدھی پیالی

ایک پیالی

ایک عدد

حسب ضرورت

بری پیاز

میدہ

ڈبل روٹی کا چورا

انڈا

ڈالدا کوکگل آئل



ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر دوسرے چھان لیں، ایک سیب کی باریک سلائسز کاٹ لیں اور ایک سیب کے چھوٹے باریک ٹکڑے کاٹ لیں
- کیک بنانے والے سانچے میں مارجرین یا مکھن ڈال کر گرم اوون میں رکھ کر کھلا لیں پھر آدھی پیالی چینی کو اس پر سب طرف پھیلا کر چھڑک دیں
- دوبارہ سے دوسرے تین منٹ اوون میں رکھیں تاکہ چینی لگھل جائیں۔ اس پر سیب کی سلائسز کو خوبصورتی سے پھول کی شکل میں رکھیں اور اسے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- چینی اور ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو اچھی طرح پھینٹ لیں پھر اس میں ایک ایک کر کے انڈے ڈالتے ہوئے پھینٹیں۔ ساتھ ہی لین اینسنس بھی شامل کر دیں
- جیسے جیسے میدے کو تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور ایکٹرک بیٹر کو بکلی اسپیڈ پر چلاتے ہوئے ملا لیں۔ آخر میں اس میں مکچر میں سب کے ٹکڑے ڈال کر ملا لیں
- اس آمیزے کو تیار کئے ہوئے کیک چین میں ڈالیں اور 150C پر بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں بچیں سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈا کر لیں پھر احتیاط سے چین سے نکالیں اور ٹھنڈا ہونے پر پھینٹی ہوئی کریم سے سجائیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں اس آسانی سے بننے والے کیک کو جاکر مدرز ڈے پر اپنی ماؤں کو خوش کر دیں۔

اپل اپ سائڈ ڈاؤن کیک

اجزاء:

سیب	دو عدد	لین اینسنس	ایک چائے کا چمچ
میدہ	ڈیڑھ پیالی	فریش کریم (پھینٹی ہوئی)	آدھی پیالی
چینی	دو پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے چمچ
انڈے	تین عدد	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	ایک پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراؤ: چھ سے آٹھ کے لئے



ترکیب:

- چھانڈوں کوخت اباں لیں، آلوؤں کو اباں سرکھ لیں
- کا چراہ پھول گوبھی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور منہ کے دانوں کے ساتھ اٹھتے ہوئے پانی میں ڈال دیں
- تین سے چار منٹ اباں کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں، پھر ان ہڈیوں کو چلی ہوئی اورک اور ڈبل روٹی کے سلائس کے ساتھ چارپہ میں ڈال کر پیس لیں
- آلوؤں کو میٹھ کر کے اس میں سبز یاں، نمک، کافی مرچ اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- بڑے ساڑکے کو فٹے بنا کر ان کے درمیان میں اباں ہوا انڈا رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کو ٹنگ آئل کو درمیان آئیچ پر گرم کریں اور ان کو فٹوں کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈوبیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لٹھیر کر سنہری فرائی کر لیں
- چین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالدا کو ٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں، پھر اس میں اورک، لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور کٹے ہوئے نمائزہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- نمائزہ گٹے پر ایک پیالی پانی ڈال کر بلیکی آئیچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں، پھر کو فٹوں کو درمیان سے کاٹ کر اس میں رکھیں اور گرم مصالحے چمڑک کر بلیکی آئیچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

تین سے چار منٹ بعد چوبے سے اتار کر خوبصورتی سے ڈش میں نکالیں اور حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں ساتھ پیش کریں۔

سبزیوں کے نرگسی کو فٹے

اجزاء:

انڈے	سات عدد	نمائزہ	دو عدد
آلو	دو عدد	اباں مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مٹ	ایک پیالی	پسازہ ادھنیا	ایک چائے کا چمچ
پھول گوبھی	ایک پیالی	گرم مصالحہ پسازہ	ایک چائے کا چمچ
کا چرا	ایک عدد درمیان	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ پسازہ	دو چائے کے چمچ
اورک، لہسن پسازہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد
اورک	دو آئیچ کا ٹکڑا	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد	ڈالدا کو ٹنگ آئل	ایک پیالی

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے



ترکیب:

- گوشت میں اور بسن اور پیپٹ لگا کر دو تین گھنٹوں سے بے ڈھک کر رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالدا VTF باستی کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈال دیں اور پیاز و سنہرا فراٹی کر کے نکال لیں
- دس سے بارہ پیالی پانی اٹھتے ہوئے نمک ملے پانی میں چاؤوں و صرف تین منٹ اہل کر چینی میں ڈال دیں
- گوشت میں وہی، نمک، سفید زیرہ، سیاہ زیرہ، لال مرچ، وحنیا اور پسا ہوا گرم مصالحہ اچھی طرح ملا لیں
- بڑے سائز کے چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالدا VTF باستی ڈالیں، سب سے پہلے اس میں مصالحہ ملا ہوا گوشت پھینکا کر رکھیں، پھر ہر ادھیا پوینہ ہی مرچیں رکھیں اور اوپر سے چاول پھینکا کر ڈال دیں
- دودھ میں زردے کا رنگ ڈال کر کیوڑا بسنس ملا لیں اور چاؤوں پر چھڑک دیں اور آخر میں ڈالدا VTF باستی ڈال کر چین کو ڈھک کر گندھے ہوئے آگ سے اچھی طرح تیل کر دیں
- تو نے کوچو بے پر رکھ کر چار سے پانچ منٹ کے لئے گرم کر لیں، پھر تیل سے ہونے چین کو رکھ کر تین سے چار منٹ آنچ تیز رکھیں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے اوپر چار سے پانچ دیکھتے ہوئے کونکے رکھ دیں
- چالیس سے پچاس منٹ پکانے کے بعد چین کا تیل کھول کر چاؤوں پر تلی ہوئی پیاز ڈال دیں اور چاؤوں کو اچھی طرح ملا لیں
- ڈھک کر ملی آنچ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر سٹاؤ اور راستے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کچے گوشت کی بریانی

اجزاء:

سواکھو	وحنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ایک کلو	پسا ہوا گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
چاول	چین مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
اورک بسن پسا ہوا	ہر ادھیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گھی
نمک	پودینہ (باریک کٹا ہوا)	آدھی گھی
کچا پھنیا ہوا	ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
پیارا باریک کٹی ہوئی	زردے کا رنگ	ایک چمچی
وہی	دودھ	آدھی پیالی
سفید زیرہ	کیوڑا بسنس	چند قطرے
سیاہ زیرہ	ڈالدا VTF باستی	ایک پیالی
لال مرچ پسی ہوئی		دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: تین سے چار گھنٹے

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے



بیکڈ کباب

اجزاء:

ایک کلو	قیمہ
دو کھانے کے چمچ	اورک بسن لپا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
تین عدد درمیا نی	پیاز
ایک پیالی	دی

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
 بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
 تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ترکیب:

- تھے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں، پیاز کو باریک چوب کر لیں اور دونوں ہاتھوں سے پیچ میں دبا کر اس کو اچھی طرح نچوڑ لیں بڑے پیالے میں قیہ ڈال کر اس میں نمک، پیاز، اورک بسن،، لال مرچ، سفید مرچ، گرم مصالحہ، انڈے، دہی اور دو کھانے کے چمچ ڈالدا VTF بنا سٹی ڈالیں
- اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180C پر تیس منٹ گرم کر لیں، بیکنگ ٹرے میں ڈالدا VTF بنا سٹی اچھی طرح لگا لیں
- مصالحہ ملے قیے کے حسب پسند کباب بنا کر ٹرے میں لگا دیں اور بیک کرنے کے لئے اوون میں رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بیک کریں اور آخر کے پانچ منٹ اوپر سے گرل چلائیں تاکہ کباب سہرے ہو جائے

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر ٹما کو کچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں یا رات کے کھانے پر سائڈ ڈش کے طور پر بھی پیش کئے جاسکتے ہیں۔



چکن کولس لو (Chicken Coleslaw)

ترکیب:

- ایک پیالے میں چار جوئے کچلا، ہوا لسن، نمک، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ سرکہ ڈال کر ملائیں
- چکن بریسٹ کو صاف دھو لیں اور تیار کئے ہوئے کچرے سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اسے پین میں ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر پکائیں، چکن جب اپنے ہی پانی میں گل جائے تو چوبلے سے اتار کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- علیحدہ پیالے میں انڈے کی زردی ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالڈالو لیو آئل شامل کرتے ہوئے پھینٹیں جائیں
- اس کچرے کے گاڑھا ہونے پر اس میں سرکہ ڈال کر ملائیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی اور چٹن ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں انٹاس کے چھوٹے ٹکڑے، سیب کے ٹکڑے، آم کی قاشیں اور سار کریم (فریش کریم) کو ٹھنڈا کر کے اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملا لیں) ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں۔ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں ڈال کر اخروٹ اور پارسلے چھڑک کر پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	آم	ایک عدد درمیانہ
نمک	حسب ذائقہ	اخروٹ	آدھی پیالی
لسن	چار سے چھ جوئے	سار کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی زردی	ایک عدد
بند گوبھی	ایک پیالی	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
سرخ سیب	ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
انٹاس	آدھی پیالی	ڈالڈالو لیو آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے



پوٹیٹو سلاد کے لئے :

آلوؤں کو صاف دھو کر چھیل میں اور چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں ایک پیالی پانی میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر ابالیں
ابال آنے پر اس پانی میں آلوؤں کو ڈالیں اور ڈھک کر دس مینٹیں آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ آلو گھل جائیں اور پانی خشک
ہو جائے۔ انھیں پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
ایک پیالے میں مایونیز، فریش کریم اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ملائیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے آلوؤں میں ملا لیں

پریزنٹیشن :

خواہصورت سے پیالے میں نکال کر اس پر پارکسٹ کی ہوئی بڑی پیاز اور ڈالدا ویو آئل چھڑک دیں اور ٹھنڈا کر کے رکھ دیں۔

ٹاور سلاد کے لئے :

چھتر کو بال کر چھیلیں اور اس کے کول قتلے کاٹ لیں۔ باقی تمام سبزیوں کو بھی قتلوں میں کاٹ کر ملیندہ پیسہ رکھ لیں
صاف خشک بوتل میں سرکہ نمک، کالی مرچ اور ڈالدا ویو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور بڑی ہوئی سبزی پر چھڑک دیں

پریزنٹیشن :

خواہصورت ہی پلٹ میں سادہ کا پتہ رکھ کر اس پر کسی بھی ایک سبزی کے قتلے پھر دوبارہ سادہ کا پتہ رکھ کر دوسری سبزی کے
قتلے رکھیں۔ اسی طرح سے تمام سبزیوں کو تہہ در تہہ لگائیں اور اس ٹاور کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

پوٹیٹو سلاد اینڈ ٹاور سلاد

ٹاور سلاد کے اجزاء :

گاجر ایک عدد
کھیرا ایک عدد
چھتر ایک عدد
شلمرچ ایک عدد
ٹماٹر ایک عدد
پیاز ایک عدد
سلاد کے پتے حسب پسند
نمک حسب ذائقہ
کالی مرچ پس ہوئی
سرکہ
ڈالدا ویو آئل

پوٹیٹو سلاد کے اجزاء :

تیس عدد مینٹیں
نمک
مایونیز
فریش کریم
کالی مرچ پتے
مسٹرڈ پیسٹ
بڑی پیاز
ڈالدا ویو آئل

تیاری کا وقت : بیس سے پچیس منٹ
سجائے کا وقت : دس منٹ
افراد : تین سے چار کے لئے



ترکیب:

- اپنی ہوئی چکن وریشہ سریش، پیاز دیا، ایک کاف، بھٹس اور چھن اوش برے فق میں رکھ دیں
- میوہ، آنا، نمک، چار کھانے کے پیچ ڈالڈا کو کنگ آئل، اچھی طرح مائیں اور تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔ نمک کے کٹیلے پیڑے میں پیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ چین میں ایک سے دو کھانے کے پیچ ڈالڈا کو کنگ آئل، ال گراس میں پیڑے روٹلی ی نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں بسن، نمک، ال گریج اور چھن ڈال کر چھوٹیں اور سو یا ساس ڈال کر چوبے سے اتار لیں
- گندھے ہوئے آٹے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا میں اور ان کی درمیانے سائز کی پتلی چپا تیاں بنائیں
- درمیانے آٹے پر توے کو گرم کریں اور ان چپا تیاں کو ایک منٹ کے لئے دونوں طرف سے ہکا سا سینک کر اتار لیں
- ایک چپا تی پر چھن کا کچھر بھیا کر رکھیں، کناروں پر پھیننا ہو اور اندر کا سرد و سری چپا تی و اچھی طرح پکا دیں
- پھر اس پر کش کیا ہو اور چھن بھیا کر ڈالیں اور اندر کا سرد و سری چپا تی کو پکا دیں
- اب گرم توے پر ڈالڈا کو کنگ آئل ڈالتے ہوئے اس پر اٹھنے کو سنہرا فرائی کر لیں

پیسٹو ساس بنانے کے لئے:

ایک پیالی تسی کے پتے اور تین سے چار لیمن کے جوس کو لینڈر میں ڈال کر ایک سے دو منٹ چلا لیں۔ پھر اس میں چار کھانے کے پیچ چانغوز، چار کھانے کے پیچ پارمیسان چیز اور آدھی پیالی ڈالڈا کو کنگ آئل، ال گراتی، پیرچا لیں۔ پیسٹ بن جائے۔ اس میں حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ ملا لیں

کیری کا پنہ بنانے کے لئے:

آدھا کلو چھل ہوئی کیریوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، اس میں تین پیالی پانی ڈال کر ملی آٹے پر پکا کر گاس۔ ٹھنڈی کر لیں۔ لینڈر میں اور اس میں ڈیڑھ پیالی جینی اور چھل بھر زردے کا رنگ ڈال کر ملی آٹے پر پکائیں اور شیر و بننے پر چوبے سے اتار لیں۔ پیش کرتے ہوئے گلاس میں چار سے چھ پیچ پتہ ڈالیں تھوڑا سا ٹھنڈا پانی اور تسی ہوئی برف اور کالڈ نمک ڈال سریش کریں۔

پریزنٹیشن:

ان گرم گرم پرائیڈوں کو پیسٹو ساس اور پتہ کے ساتھ پیش کریں۔

ڈبل میلٹ چکن پرائیڈا، پیسٹو ساس اور کیری کا پتہ

ڈبل میلٹ چکن پرائیڈا کے اجزاء:

ایک پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ڈیڑھ پیالی	سو یا ساس	دو کھانے کے پیچ
ایک پیالی	چیز	ایک پیالی
حسب ذائقہ	دودھ	آدھی پیالی
ایک چائے کا چمچ	اندھا	ایک عدد
ایک عدد درمیانے	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے



چھپٹے دیسی نوڈلز

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو لیں اور دو پیالی پانی کے ساتھ ابالنے رکھ دیں۔ آدھا گھنٹہ پکانے کے بعد جب چکن گھنے ہو جائے تو ہڈیوں سے گوشت علیحدہ کر لیں اور پختی (آدھی پیالی) کو محفوظ کر لیں
- اس گھٹھی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑا ہی میں ڈالنا کنولا آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو شہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں اورک لہسن، نمک، ہلدی، سفید زیرہ اور چکن ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں ابال کر رکھی ہوئی اسپیگھٹی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں اور لیوول کارس ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر لیوول کے قلعوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
اسپیگھٹی	ایک پیٹ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
اورک لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیوول کارس	چار کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے



ونگز ہر امصالہ

اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو	ہر ادھنیا	ایک ٹمبل
نمک	حسب ذائقہ	پودینہ	آدھی ٹمبل
ادرک لہسن پیسا ہوا	ذیرہ کھانے کا چھچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
دسی	آدھی پیالی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چھچ
سفید مرچ دسی ہوئی	آدھا چائے کا چھچ	ڈالڈا کنول آمل	چار سے چھ کھانے کے چھچ

ترکیب:

- چکن ونگز کو صاف دھو کر اورک لہسن، سفید مرچ اور دسی ملا کر لگانے اور آدھے گھنٹے سے فریج میں رکھ دیں
- بھرپین میں ڈالڈا کنول آمل کو درمیانی آچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں میرینٹ کے ہوئے چکن ونگز کو درمیانی آچ پر پکے رکھ دیں
- تین سے چار منٹ کے بعد آچ بجلی کر دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ ونگز اچھی طرح گل جائیں اور ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- اس دوران ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو لیموں کے رس کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- جب چکن ونگز گل جائیں تو اس میں پیسا ہوا ہر امصالہ اور نمک ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

اسے چپاتی کے ساتھ پیش کرنے کے علاوہ شام کی چائے پر بھی رکھا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے



پنیر کٹا کٹ

اجزاء:

کٹا پنیر
نمک
اورک لیسن پسا ہوا
پیاز
لال مرچ پسی ہوئی
ہلدی
پسا ہوا گرم مصالحہ

دو پیالی
حسب ذائقہ
ذیر کھانے کا چمچ
۱۰ عدد درمیانی
ایک کھانے کا چمچ
آدھی چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

قصور میٹھی
دہن
نمائز
ہرا دھنیا
ہری مرچیں
ڈال ڈال VTF باپتی

ایک کھانے کا چمچ
آدھی پیالی
چار سے پانچ عدد
آدھی گٹھی
چار سے پانچ عدد
آدھی پیالی

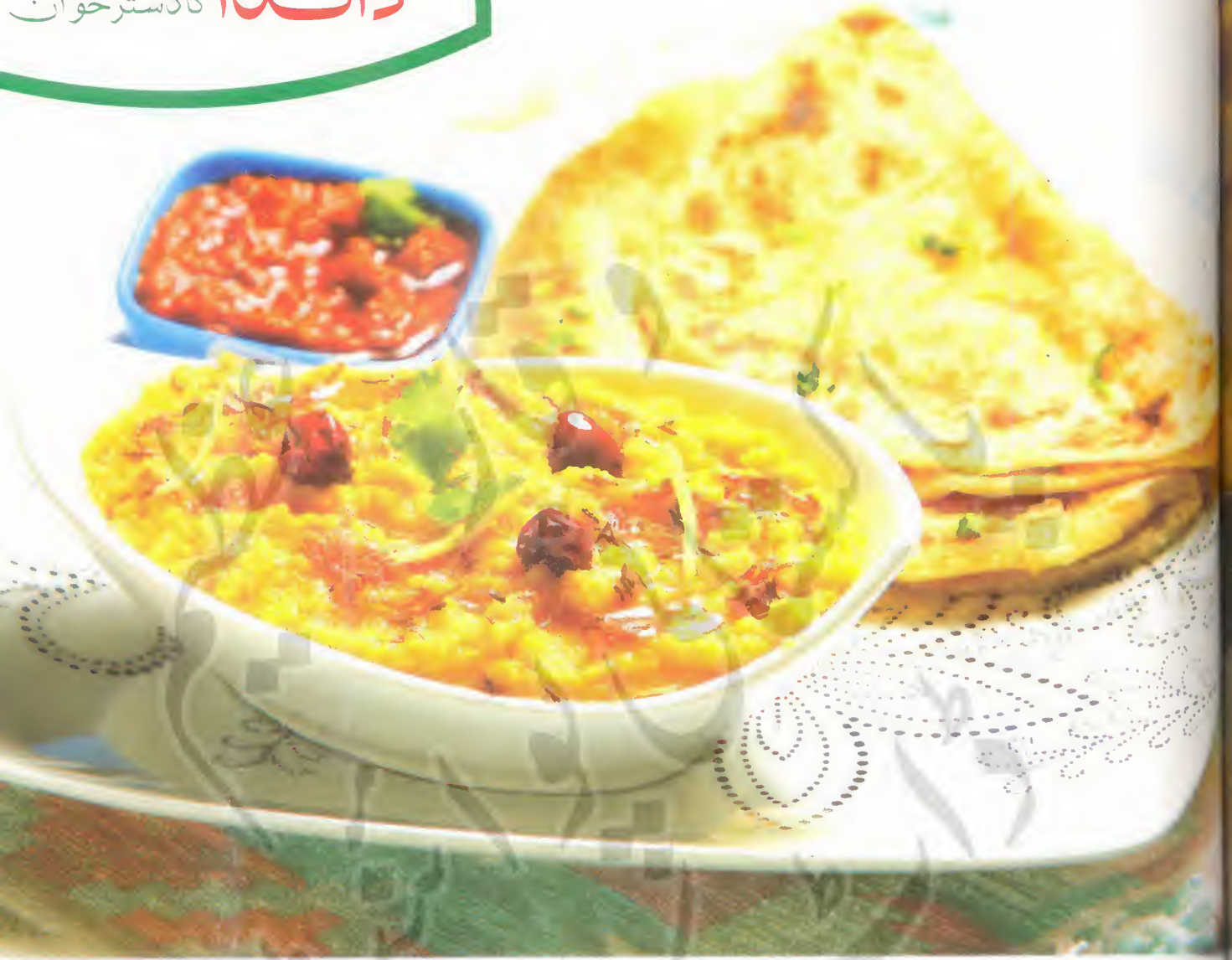
ترکیب:

- ایک پیالی کاٹ چنے کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں اور ایک پیالی وچورا سرے رکھیں
- پیاز اور نمائز کو باریک آلیٹ کی طرح کاٹ لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھیں
- تو سے **ڈال ڈال VTF باپتی**، پیاز، اورک لیسن اور نمائز ڈال کر درمیانی آٹھ پر چھیں اور اسے کسی پین سے ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آٹھ ہلکی کر دیں
- آٹھ سے دس منٹ کے بعد دھلن اٹھا کر دیکھیں، اگر نمائز کا پانی خشک ہو گیا تو تھوڑی سی آٹھ تیز کر دیں
- ساتھ ہی اس میں دہی، نمک، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور قصور میٹھی ڈال دیں
- وچورا کیا ہو پھر ڈال کراتی دیر فرانی کریں کہ گھی تلخ ہو جائے، پھر پیاز کے ٹکڑے ڈال کر تین سے چار منٹ ہلکی آٹھ پر دہر کر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال لیں اور اوپر سے باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ نان اور سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار افراد کے لئے



چنے کی دال کا بھرتہ

اجزاء:

چنے کی دال	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اورک لسن پہا ہوا	ایک چائے کا چمچ	الی کا گودا	دو سے تین کھانے کے چمچ
اورک	ایک انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	دو عدد درمیان	پودینہ	آدھی ٹھیں
تین لال مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

- چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بیس سے پچیس منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز، ہری مرچیں اور پودینہ باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں دال کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں اورک لسن، ہسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، ایک پیاز اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال دیں اور ڈھک کر بمبکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- جب دال گھنے پر آ جائیں تو اسے کھڑی کے چمچ سے اچھی طرح گھوٹ کر بھرتہ بنا لیں
- آدھی پیالی پانی، نمک اور املی کا رس ڈال کر پکے رکھ دیں، ہلکی آٹھ پر دس سے بارہ منٹ پکا کر بگھار لگا دیں
- بگھار بنانے کے لئے کزائی میں ڈالڈا VTF بنا پتی کو درمیان آٹھ پر دس سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی اورک، پیاز اور ثابت لال مرچوں کو فرائی کریں
- پیاز سبزی ہونے پر اس میں زیرہ ڈال دیں اور کز کڑا کر دال پر بگھار لگا دیں۔ ہری مرچیں اور پودینہ چھڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر تازہ پودینے اور پیاز نمائندہ کے لچھوں سے سجائیں اور گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے



ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر دو سے تین گھنٹے یا رات بھر کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں، پھر اس میں لہسن اور زیرہ ڈال کر پیس لیں (پیتے ہوئے پانی کم استعمال کریں)
- اس پیسٹ میں پیاز، نمک، تل، ہری مرچیں اور ہر ادھیہ ملا لیں اور اس سے چھوٹے چھوٹے کباب بنالیں
- کڑا ہنی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ کے لئے گرم کریں اور اس کبابوں کو سنہرا فرنی کر نکال لیں۔ ان کے رول بنانے کے لئے پیاز بریڈ بنالیں
- پیٹا بریڈ بنانے کے لئے:
- آنا گوندھنے والے تسے میں آنا، میدہ، خمیر، چینی اور ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور تھوڑا تھوڑا انیم گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر چھبیس سے چالیس منٹ کے لئے رکھ دیں، جب اچھی طرح پھول جائے تو اسے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریق میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے آئے کو فریق سے نکال کر روم ٹیمپر پچ پر لے آئیں، پھر اس سے چھوٹی چھوٹی روٹیاں تیل لیں
- اوون کو 150C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں، چکنی کی ہوئی اوون ٹرے میں ان روٹیوں کو رکھ کر دس منٹ تک بیک کریں تاکہ لمبی سنہری ہو جائے۔
- طحینہ ساس بنانے کے لئے:
- آدھی پیالی سفید تیل کو تھوڑے برہمچوں میں اور اس میں حسب ذائقہ نمک، سفید مرچ، دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس، ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ اور ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا کو ٹنگ آئل
- ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر الٹینڈ کر لیں۔ ٹحیہ ساس تیار ہے۔

پریزنٹیشن:

ہر پیاز بریڈ کے اندر ٹحیہ ساس لگا کر اس میں دو فافل رکھ دیں اور باریک کٹے ہوئے کھیرے اور نمائز کے ساتھ پیش کریں۔ یہ مختلف طرز کے کباب رول عرب کی خاص سوغات ہے۔

تیاری کا وقت: دو سے تین گھنٹے پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے

کباب رول

اجزاء:

- سفید چٹ
- نمک
- لہسن کے جوتے
- سفید زیرہ بھنا ہوا
- پیاز چوپ کی ہوئی
- سفید تیل
- برادھیہ باریک کٹا ہوا
- ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی
- ڈالڈا کو ٹنگ آئل
- تین سے چار عدد
- حسب ضرورت

پیٹا بریڈ کے اجزاء:

- میدہ
- سادہ آنا
- خسک خمیر
- چینی
- ڈالڈا کو ٹنگ آئل
- دو پیالی
- ڈیزھ پیالی
- دو چائے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ



سوئیٹ اینڈ سار شاشلیک

ترکیب:

- پیاز، نمائز اور شملہ مرغ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ چکن، دھو کر پھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس کے بھی پیڑیوں کی طرح چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- ایک بڑے پیالے میں اسٹین، نمک، لال مرچ، کالی مرچ، براؤن شوگر اور سرکہ ڈال کر ملا لیں
- چکن اور نمائز یوں کو اس تیار کئے ہوئے میکچر سے میسرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- لکڑی کی چھوٹی سیخوں کو پندرہ تیس منٹ ٹھنڈے پانی میں بھجھ کر رکھیں۔ پھر اس میں احتیاط سے چکن اور نمائز کو پروالیں فرائنیک چین میں دوکھانے کے چھچھ **ڈالدا ویو آئل** ڈال کر درمیان آٹے پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- سیخوں کو فرائنیک چین میں پھیلا کر رکھیں تاکہ اچھی طرح فراٹی ہو سکیں۔ آٹے تیز کر کے فرائنیک چین کو اس طرح گھماتے جائیں کہ چکن ہر طرف سے پک جائیں
- باقی رہنے والے نمائزوں کو مصالحے کے میکچر میں ڈالیں۔ پھر فرائنیک چین میں دوکھانے کے چھچھ **ڈالدا ویو آئل** ڈال کر اس میں یکسیر ڈال کر ڈھک دیں
- درمیان آٹے پر پکا کر جب نمائز اچھی طرح گل جائے تو اس میں تیار کی ہوئی شاشلیک اسٹک ڈال دیں۔ ڈھک کر بلکی آٹے پر تین سے چار منٹ دیر پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ یہ شاشلیک اسٹک رکھ دیں۔ یہ ڈش دیکھنے میں بھی خوبصورت لگے گی اور کھانے میں بھی غذائیت سے بھرپور ہے۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
اس کا پکا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرغ	ایک عدد	ڈالدا ویو آئل	چار کھانے کے چمچ
نمائز	چار سے پانچ عدد		

تیار کی کا وقت: ایک گھنٹہ
پکائے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ
افرو: تین سے چار کے لئے



گرین چکن پنیر

ترکیب:

- چکن کوئٹک، ادل اور لال مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پالک کو باریک کٹ کر چن میں ڈالیں اور اس میں ایک پیاز اور مری مرچیں ڈال کر درمیانی آگ پر پکھن دیں
- اچھی طرح اس کا اپنا پیٹ خشک ہونے پر پیش لیں اور دوبارہ چن میں ڈال دیں
- فرائنگ پن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کو ٹنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں، چکن کو تیز آگ پر فرانی کر کے پالک والے چن میں ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تک بھون لیں
- کڑائی میں ڈالڈال کو ٹنگ آئل کو ایک سے دو منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں۔ اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لہسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر فرانی کریں اور کچ چیز کے ٹکڑے بھی ڈال دیں
- جب تمام چیزیں سنہری ہو جائے تو پالک پر بگھار لگا دیں اور ڈھک کر کبکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ

دو عدد

چار سے چھ عدد

ایک چائے کا چمچ

دو سے تین عدد

آدھی پیالی

لال مرچ پس ہوئی

پیاز

ثابت لال مرچیں

سفید زیرہ

ہری مرچیں

ڈالڈال کو ٹنگ آئل

آدھا کلو

ایک کلو

ایک پیالی

حسب ذائقہ

چار سے چھ عدد

ایک چائے کا چمچ

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوئیاں)

پالک

کچ چیز

نمک

لہسن کے جڑے

ادرک پس ہوا

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



حیدرآبادی مصالحہ ڈرائی چکن

اجزاء:

ایک کلو	تیل	دو کھانے کے چمچ
چکن	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ٹہک	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
اورل بسن پسا ہوا	لال مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ہلدی پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ثابت لال مرچ	کڑی پتہ	چند پتے
سفید زیرہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
رائی	ڈالڈا کنولا آئل	ایک پیالی
بھتی دانہ		
کھوئی		
اٹلی کا گودا		
مارل پسا ہوا		
موگ بھج		
خشخاش		

ترکیب:

- موگ بھج، خشخاش، تیل، دھنیا اور زیرہ کو درمیا نی آٹھ پرتوے پر تین سے چار منٹ کے لئے بھون میں۔ ایک پیاز کو کائے میں لگا کر چوبے پر بھون لیں۔ چھلکا اتار کر پیاز میں بھنے ہوئے مصالحے، ٹہک، لال مرچ اور ہلدی ملا کر پیس لیں۔ دو پیاز کو کچی پیس کر رکھ لیں
- چکن کو دھو کر خشک کر لیں اور تیار کئے ہوئے مصالحے سے میر بنیٹ کر لی کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چکن میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیا نی آٹھ پرتوے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچیں، رائی، کھوئی اور بھتی دانہ ڈال کر کوڑا لیں
- پھر اس میں پس پی ہوئی پیاز ڈال دیں۔ جب پیاز بھکی گئی ہو جائے تو ن ڈال کر اتنی دیر بھونیں بہت طعمہ ہو جائے
- آدھی پیالی پانی شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیا نی آٹھ پرتوے پر تین سے چار منٹ تک پکائیں۔ اٹلی کا گودا ڈال کر دس سے بارہ منٹ کے لئے بھلی آٹھ پرتوے پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر کڑی پتے اور ہری مرچوں سے سجا کر ابلے ہوئے چاؤنوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



سبزی نہاری

اجزاء:

بجی	چار پیالی
ٹی جلی بنایاں	ایک کلو
لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کی ہوئی)	دو عدد درمیاں
ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کے چمچ
دھنیا پیسا ہوا	ایک کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بجی بنانے کے لئے ایک کلو حسب پسند گوشت (کمرے یا چکن) کی ہڈیاں لے کر صاف دھو لیں اور بڑے سائز کے بین میں ڈال کر تیز آگ پر ابالیں اور ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں
- پھر اس میں ایک پیاز، کالی مرچیں اور دس سے بارہ پیالی پانی ڈال کر دو سے تین گھنٹے تک آگ پر پکائیں
- تمام سبزیوں کو ایک سائز کے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور بجی تیار ہونے پر اس میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں
- سونف، بڑی الائچی کے دانے، سونٹھ اور پتلی کو باریک پیس لیں، دی میں نمک، لال مرچ، پیسا ہوا دھنیا، زیرہ اور پے ہوئے مصالحے ملا لیں
- ایک پیچہ بین میں **ڈال ڈال کنولا آئل** کو درمیاں آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بقیہ دو پیاز کو سنہری فرانی کر لیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا سا فرانی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھوئیں
- اس میں مصالحے کا پیچہ ڈال کر ترقی دیر بھوئیں کتیل پیچہ ہو جائے۔ پھر اس میں سبزیوں کو بجی سے نکال کر ڈالیں اور پکا سا بھوئیں
- بجی ڈال کر ملکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دیر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد نہاری کو دس میں نکالیں۔ اورک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لہیوں اور نمائ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



پٹیا لہ مرغ

اجزاء:

ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	بلدی	ایک چائے کا چمچ
ادریک لہسن پسا ہوا	ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دہی	آدھی پیالی
نماز	چار سے چھ عدد	چار سے چھ عدد
لال مرچ تکی ہوئی	ہر ادھیا	آدھی گھی
پسا ہوا ادھیا	دو چائے کے چمچ	آدھی پیالی

ترکیب:

- کچن کے بڑے کڑے کر کے دھو کر رکھیں، پیاز کو چھیل کر چھین لیں، ہم ادھیا اور ہری مرچوں کو باریک کٹ کر رکھ لیں۔ سفید زیرہ بھون کر چھین لیں، نماز کو چھیل کر بے میڈ کر لیں
- پٹیاں میں ڈال ڈال کال کڑا کر آدھیا اور اس میں پسی ہوئی پیاز اور گھی کی بوتل سے نم فرائی کریں
- پھر اس میں ادریک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور چھین ڈال دیں
- کچن کو تین سے چار منٹ بھون کر اس میں ال مرچ، پسا ہوا ادھیا، بلدی اور زیرہ ڈال کر ماں میں اور اس میں نماز شامل کر دیں
- نماز کٹنے کے لئے ہاکا سا پانی کا چھینٹا دے کر ڈھک دیں اور درمیان آگ پر پکھڑا کر دیں
- جب نماز گھٹنے پر آجائے تو اچھی طرح بھون کر پھینٹا ہوا دہی، ہر ادھیا اور ہری مرچیں ڈال دیں۔ ڈھک کر بلی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

کچن کی اس مزیدار ڈش کو نان یا پٹیا بریک کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے چھ عدد



دال میل

ترکیب:

- دونوں قسم کی دالوں کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، آلو دھو کر ابال لیں
- دالوں کو اسی پانی میں درمیا نی آٹے پر ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر ہلدی اور ایک کھانے کا چمچ ڈال ڈال VTF بنا سٹی
- ڈال کر آٹے بکلی کر دیں
- آلو گل جانے تو چھیل کر کانٹے سے میٹھ کر لیں اور دال گل جانے تو اس میں اور کد اور لال مرچیں دال کرکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں
- میٹھ کیا ہوا آلو دال میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی شامل کر دیں (اس دال کو حسب پسند گاڑھا یا پتلا رکھا جاسکتا ہے) اور بکلی آٹے پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- کرڑا ہی میں ڈال ڈال VTF بنا سٹی کو درمیا نی آٹے پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں زیرہ، کٹے ہوئے ہلہن کے جوئے اور ہری مرچیں ڈال کر کرکڑا لیں اور دال پر بکھار لگا دیں
- بکلی آٹے پر سات سے آٹھ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں تاکہ مرچیں اچھی طرح پک جائیں۔ نمک ڈال کر ملا لیں اور ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا برا دھنیا چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

اس دال کی خاص بات یہ ہے کہ اسے روٹی کے ساتھ بھی انجوائے کیا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

مسور کی دال	تین چوتھائی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
موٹنگ کی دھلی دال	ایک چوتھائی پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
آلو	ایک عدد درمیانہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہلہن کے جوئے	تین سے چار عدد	برا دھنیا	آدھی گھی
اور کد کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈال ڈال VTF بنا سٹی	چاکھانے کے چمچ

تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
افراد:	چار سے چھ کے لئے



پالک فرائیڈ چانپ

اجزاء:

کمرے کی چانپیں	چھ سے آٹھ عدد	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پالک	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد درمیاں
پہا ہوا درک بسن	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
لال مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

- پالک کی کھوپڑیاں کو کھول کر اچھی طرح صاف دھو لیں اور اچھٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں
- پھر اسے پھلنی میں ڈال کر اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں اور اسے باریک چوب کر کے رکھ لیں
- چانپوں کو صاف دھو کر باکس لپٹ لیں، دھنیا اور زیرہ توڑے پرسینک کر دنا موٹا کوٹ لیں۔ پیاز دھوئی کے ساتھ ملا کر چھین لیں
- نمک، ادراک بسن، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، زیرہ، پیاز اور دہی کا پیسٹ اچھی طرح ملا کر چانپوں کو میرینٹ کر لیں۔
- ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھیلے ہوئے فرائیڈنگ پن میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیاں آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور چانپوں کو گولڈن براؤن فرائی کر لیں
- پھر ان چانپوں میں چوب کی ہوئی پالک اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ٹکی آٹھ پر ڈھک دیں اور اتنی دیر پکانیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- پانچ سے سات منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

انفراد: چار سے پانچ کے لئے



شکر قند سو فله

اجزاء:

ایک کلو	شکر قند
ایک پیالی	چینی
ایک پیالی	براؤن شوگر
آدھی پیالی	دودھ
ایک پیالی	بادام پستے
دو چائے کے چمچ	وینا ایسنس
ایک پیالی	مارجرین یا مکھن

ترکیب:

- شکر قند کو اچھی طرح صاف دھو کر ہاں لیں، پھر چھیل کر میٹھ کر لیں
- ایک پیالے میں چینی، دودھ، وینا ایسنس، میٹھ کی ہوئی شکر قند، آدھی پیالی مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلا لیں
- اور ان کو 180°C پر پندرہ سے تیس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور شے کی بیکنگ ڈش کو ہلکا سا پھین کر لیں
- تیار کئے ہوئے شکر قند کے مکچر کو بیکنگ ڈش میں پھیلا کر ڈالیں
- آدھی پیالی مارجرین یا مکھن میں باریک کئے ہوئے بادام پستے اور براؤن شوگر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور بیکنگ ڈش پر ڈال دیں
- پھر اس ڈش کو اوون میں رکھ کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر ٹھنڈا کریں اور فریش کریم سے سجا کر رات کے کھانے پر اس منفرد میٹھے کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ
 بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
 افراد: چھ سے سات کے لئے



میٹھے رولز اور براؤنی مینیا

ترکیب:

- سوچی کو چھان کر رکھ لیں، بادام پستے کو پھیل کر باریک کٹ لیں اور الٹا پتلی سے دانے نکال کر پھین لیں
- کڑا ہی میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر درمیا نی آٹے پر رکھیں اور ایک سے دو منٹ بعد اس میں سوچی، الٹا پتلی اور بادام پستے ڈال کر پھین لیں
- علیحدہ چین میں چینی اور پانی ڈال کر اچھی طرح کھول لیں اور اس میں بیسن کڑا الٹا پتلی آٹے پر پٹنے رکھ دیں
- جب سوچی کی خوشبو آنے لگے اور پانی میں چینی اچھی طرح حل ہو جائے تو وہ نوں کو مائلیں اور درمیا نی آٹے پر پٹنے رکھ دیں
- تین سے چار منٹ بعد مکی آٹے پر دم پر رکھ دیں، جب پانی مکمل خشک ہونے پر آجائے تو تھوڑا تھوڑا دودھ کا پاؤڈر ڈالنے ہوئے پھین لیں
- اسے چوبیس سے اسیارکھنڈا کر لیں اور برہمنو سے پی پی میں ایک کھانے کا چمچ حلوہ رکھ کر اچھی طرح رول کریں اور پتی سے بند کر دیں (ایک کھانے کے چمچ میدے کو دو کھانے کے چمچ پانی میں کھول کر پی بنالیں)
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ کر ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں سہرے فرائی کر لیں

براؤنی مینیا بنانے کے لئے:

- تین چوتھائی پیالی میدے میں ایک چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، پھر ایک بڑے پیالے میں تین انڈے، ایکٹرک بیڑے پھینیں اور اس میں آدھی پیالی ڈالڈا کو ٹنگ آئل، ایک پیالی چینی اور تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل پر پھینت ہیں
- اوون پر دف خشکی ڈش میں ڈال کر مائیکرو ویو اوون میں درمیا نی ہیٹ پر رکھ دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد اوون سے نکال لیں اور مکمل ٹھنڈی ہونے پر ڈش سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

دو پیالی حسب پسند پھلوں کو چھوٹے پیوکرکڑوں میں کٹ لیں اور براؤنیز کو بھی اسی سائز میں کٹ کر تہہ در تہہ خشکی ڈش یا خوبصورت گلاس میں سیٹ کر کے گرم گرم میٹھے رولز کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

سوچی	آدھی پیالی	بادام پستے	حسب پسند
چینی	آدھی پیالی	لین نوڈل	ایک چمچ
خشک دودھ کا پاؤڈر	آدھی پیالی	سموے کی پیالیاں	دس سے بارہ عدد
چھوٹی الٹا پتلی	دو سے تین عدد	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے



ریڈرز ریسپی کوٹیسٹ ونز
کراچی سے خالدہ طاہر صاحبہ قرار پائی ہیں

ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر چھلنے کے ٹکڑے کر لیں اور ایک پیالی پانی میں ابالنے رکھ دیں، ابال آنے پر آٹھ چمچ مکئی کے دھک دیں
- آلو اچھی طرح گل جائیں تو انہیں چوڑے سے اتار لیں۔ آلوؤں کے ٹکڑوں کو نکال کر کانے کی مدد سے میس کریں
- آلوؤں کے بالے سے کرم پانی میں ایک پالے کا پیچہ چینی اور فیروز ڈال کر ڈھک دیں، اس کے پھر کوس سے بارہ منٹ گرم جگہ پر رکھیں تاکہ اچھی طرح پھول جائیں
- میدے کو چھان کر اس میں نمک، اندامیش کئے ہوئے آلو، چار کھانے کے پیچہ ڈالڈا کوٹک آئل اور فیروز کا پیچہ ڈال دیں
- ان تمام چیزوں کو ملا کر اچھی طرح گوندھیں اور ڈھک کر تیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- جب پھول کر چار گونا بوجھ کے ٹکڑے بن جائیں۔ نمک میں، خشک میدہ چھڑک کر انہیں ایک دوسرے سے فاسطے پر رکھیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب ڈبٹس پھول جائیں تو کڑا ہی میں ڈالڈا کوٹک آئل اور میدانی آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان کو سبزی فرائی کریں
- تیلے میں گل کر ان پر کالی مرچ اور اجوائن چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر یہ مزیدار ڈالڈا تھوڑے ڈبٹس بچوں کو بہت پسند آئیں گے۔ ان کو مزید پرکشش بنانے کے لئے ڈبٹس کے آٹے کو تھوڑا سا نرم گوندھیں اور پائینک بیک میں بھریں۔ جب کڑا ہی میں ڈالڈا کوٹک آئل گرم ہو جائے تو پائینک بیک کو گول گول گھماتے ہوئے (جیلی کی طرح) ڈبٹس کو کڑا ہی میں ڈالیں اور سبزی فرائی کریں۔

محترمہ خالدہ طاہر کا تعارف

آپ ہوم اکٹامس لاہور سے فارغ التحصیل ہوئیں۔ آج کل کراچی میں مقیم ہیں۔ خوش ذائقہ کھانے پکانے کے لئے خاندان بھر کی پسندیدہ شخصیت ہیں۔ انہوں نے پوٹو ڈبٹس کی آزمودہ ترکیب ہم سب کے ساتھ شیئر کی ہے۔

پوٹو ڈبٹس

اجزاء:

آلو	دو عدد درمیانے
میدہ	سارے تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
اندامیش	ایک عدد
خشک فیروز	ایک کھانے کا پیچہ
اجوائن	آدھا چائے کا پیچہ
کالی مرچ تین دوٹی	آدھا چائے کا پیچہ
ڈالڈا کوٹک آئل	چار کھانے کے پیچہ

تیار کرنے کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

Reem Express

ذائقے کی دنیا میں خالص لبنانی کیوزین پیش کرتا ہے
یہ کھانے نہ تو چھپتے ہیں نہ ہی بہت مصالحوں کے دار، مگر کھائے جائیں گے

شاہین ملک

پاکستانی میں کھانوں کی ثقافت میں خاصی جدت آ رہی ہے۔ ایک وقت تھا جب کانسٹیبلز نوٹس ہی عوام و خواص میں مقبول تھے۔ خواتین انہیں پکانا کیکھ رہی تھیں اور یہ کم و بیش ہر طبقے میں پسند کئے جاتے تھے۔ گوکہ اب بھی یہ غیر مقبول نہیں، لیکن اب بحیرہ عرب، بحیرہ اوسود اور اوقیانوس کے علاوہ کافی بینٹل اور اطالوی کھانے بھی میو کا حصہ بننے لگے ہیں۔ کئی غیر ملکی فرینچائز ریسٹورانز ہمارے بڑے شہروں میں مقبول عام کی سند پا چکے ہیں۔ ان میں جنک فوڈز کی فلیٹ بھی ہے اور ٹرکس کے علاوہ عربک فوڈ بھی جس ذائقہ کو تسکین دینے کے لئے ہمارے درمیان موجود ہے۔

آج میں آپ کو ریم ایکسپریس لئے چلتی ہوں۔ جن کا دعویٰ ہے کہ وہ خالص لبنانی غذاؤں سے ذائقے کی دنیا میں قدم رکھ چکے ہیں۔ لبنانی روٹی اگرچہ کبھی تو بھینے یہ وزن بے کار جائے گا چونکہ میں یہ پیکٹ کی پیدا کئی ہوں اور عمر کا زریں دور وہاں گزار کر آئی ہوں۔ اس لئے پانیہ تجربہ آپ سے شیئر کر رہی ہوں کہ ایسی روٹی برصغیر میں آپ کو نہیں مل سکتی مگر پھر یہ روٹی ٹورٹ آپ کو دو قسم کے اعلیٰ سوپ پیش کرتا ہے۔ چائس آف کریم اور جینی ٹیل سوپ اول الذکر ہیں۔ مشروم یا چکن شامل کرنا آپ کا انتخاب ہو سکتا ہے۔ صرف 50 روپے میں یہ پالہ پھر یہ سوپ اگر بچے لگیں تو لبنانی اور مقامی سائز سے انہیں سی قدر گھٹایا جاسکتا ہے۔

Reem کے میو کارڈ میں 5 اقسام کی سلاواں کا ذکر ہے۔ جس میں آلو، ٹماٹر، زیتون اور لیسن ڈریٹنگ کے ساتھ میو میڈ موجود ہے۔ جس کے پیچھے کی قیمت صرف 100 روپے ہے۔ یہ غذائیت بخش سلاوا آپ کو شہر میں تین اور بیٹس ملے گی۔ Tabbouleh میں پارسلے، پودینہ، ٹماٹر، زیتون اور سالمہ ندیم کے تراشوں کے ساتھ پیش کی جانے والی سلاوا ہے۔ اس رنگ رنگ سلاوا کی قیمت 175 روپے ہے۔ کبھی صرف لبنانی سلاوا ہی سے پیٹ بھر کے دیکھئے، آپ مدتوں اپنے ذہن سے اس کا ذائقہ کو نہ کر پائیں گے۔

فروش اس خاص سلاوا میں ہمیں کئی موی سبز یوں کا گلڈست ملتا ہے۔ یہ مثلاً کھیرا، ٹماٹر، سلاوا کے پتے، شملہ مرغ، پیاز، مرغ پیاز، سرخ، دلی، لیٹوں کے عرق اور

وکیل سب سوپ



شوقاف



کباب حلائی

زیتون کے تیل کی ڈریٹنگ کے ہمراہ خستہ روٹی بھی پیش کی جاتی ہے۔ لبن عربی زبان میں دہی کو کہتے ہیں اور عرب ممالک میں ہر کھانے کے ہمراہ دہی کھیرے اور پودینے کی سلاوا لازماً کھائی جاتی ہے۔ لبنانی بچے فاسٹ فوڈ کے شائقین نہیں ہیں، لیکن یہ سلاوا وہ اسکولوں میں بھی ساتھ لے جاتا پسند کرتے ہیں اور گھر میں بھی ملکی بھوک میں شوق سے کھاتے ہیں۔ گرلڈ کھانے لبنان کی خاص روایت ہیں۔ لبنانی کبابوں کے لئے کیوبس کی شکل میں کٹا ہوا گوشت خاص مصالحوں اور جڑی بوٹیوں کے ساتھ میرینٹ کیا جاتا ہے۔ چائیں صرف ہمارے ہی دیکھ کھانے کی خاص الخاص دیش نہیں لبنانی بھی بکرے کی چائیں کو اپنی مخصوص چٹنیوں کے ساتھ میرینٹ کر کے بناتے ہیں جس میں سرخ مرچ کا شائبہ بھی نہیں ہوتا۔ لبنانی کا قفا اب فیوژن ذائقے میں مقامی پاکستانی مارکیٹ کے بہتر برینڈز بھی متعارف کرایا ہے، لیکن جب میں نے Reem کا قفا کھایا تو اس کا ذائقہ درے مختلف پایا۔ یقیناً لبنانی شیف نے اسے خالص اور اپنے طریقے سے مصالحوں میں بسایا تھا۔ کسی بھی خطے کی اپنی مہک اور ذائقے میں کامیابی کا یہی راز ہوتا ہے، ورنہ کتاویں میں کون سی ریسیپی شائع نہیں ہوتی۔ اور پکانے والی کی ریاضت اور غلط کاتر کا بھی شامل ہو جائے تو کھانا ٹکا ہوں کو بھلا گئے کے ساتھ ساتھ ذائقہ بھی مسموم کر دیتا ہے۔ شیش تادوک بکرے کے گوشت کو بیویوں کی شکل میں گرلڈ کر کے پیش کیا جاتا ہے۔ ہمارے معزز قارئین ذائقہ کا دسترخوان میں بھی اس خاص عرب کی دیش کی ترکیب پڑھ چکے ہیں۔ Reem میں دیش ہمیں 400 روپے میں تھوڑی سی بیش قیمت معلوم ہوئی۔ شوقاف اس دیش کا نام بھی بچپن کی یادوں سے جڑا تھا جو بیویوں کے جوس اور لہسن اور ب کی پیسٹ میں میرینٹ کر کے گرلڈ کئے جاتے ہیں۔ یہ دیش مرغی کے سینے کے گوشت سے تیار کی جاتی ہے۔ اسی شکل میں لطف بھی دیتی ہے۔ اس میں کونے کی بھاپ مزاد والا کر دیتی ہے اور یہ زیتون کے تیل کے چند قطرہوں سے زیادہ بہتر ذائقہ دیتی ہے۔ آڑا کر دیکھئے اور ساڑھے چار سو روپے میں غذائیت بخش دیش دستیاب ہو رہی ہو تو یہ ہرگز نقصان کا سودا نہیں۔ سینڈوچز کی رینج میں فائلی سینڈوچ، الریم، برگراور شاووا موجود ہیں۔ یہاں کا شاووا ٹکٹن کراچی کی اور چھبوں کی نسبت چھپا اور تھک نہیں ہے کیونکہ عرب ممالک میں تنکھا کھانا کھائیں جاتا۔ ہم پاکستانی زبان کے منجھڑوں کے دیوانے ہوتے ہیں۔ کھانا ختم کریں اور بیٹھا نہ کھائیں یہ تو بوی نہیں سکتا۔ بخلا یا اور اتم علی ایسی دشر ہیں جنہیں آرڈر کیا جاسکتا ہے۔ اول الذکر مٹھاس میں نرم و ملائم سی پڈنگ پر کیلے اور شہد کی ٹاپنگ ہوتی ہے اور دیش کے وسطی حصے میں بادام اور پستے کی ہوئی شکل میں پیش کئے جاتے۔ دیکھا آپ نے کم مرچ مصالحوں کی دشر کے بعد دودھ اور پھلوں سے تیار دیش میں میووں کی بہار ایک مکمل صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور کھانوں کا منظر پیش کر چکی ہے۔ اسی طرح اتم علی میں بھی دھل روٹی کی پڈنگ پر تاریل، بادام اور پستے کی

فروش



شیش تادوک



لبنانی کا قفا

ٹاپنگ ذائقہ بڑھا دیتی ہے۔ عرب امارات کا یہ فرینچائز ریسٹورانٹ ریم ایکسپریس ڈالڈا مال (طارق روڈ) اور ڈالڈا شی (کلشن) میں بے شک بہت زیادہ دیش والی جگہ نہیں ہے، لیکن انتظامیہ مطمئن ہے کہ وہ دھیرے دھیرے اپنے صارفین کی تعداد بڑھا رہی ہے اور صحت کے معیار پر غیر معیاری غذا پیش کر کے کوئی تجارتی کامیابی کا ہدف فوری طور پر حاصل نہیں کر رہی۔ دلوں میں جگہ بنانے کا فن، جن ریسٹورانز کو بخوبی آتا ہے۔ ریم بھی ان میں شامل ہے اور یہی بہت ہے۔

دودھ مکمل غذا ہے

ماں کے دودھ کا نعم البدل ممکن ہی نہیں

حسن آراء

اللہ تعالیٰ نے جن چیزوں کا جنت کی نعمتوں میں ذکر کیا ہے ان میں کچھ ایسی ہیں جن سے ملتی جلتی دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ جنت میں دودھ اور شہد کی نہروں کا وعدہ کیا گیا ہے۔ شہد کے بارے میں ہم جاننے ہیں کہ وہ ایک بہترین غذا اور مکمل دوا ہے۔ اسی طرح دودھ کو بھی مکمل غذا اور مفید دوا کہا جاسکتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لئے ماں کے دودھ کا کوئی نعم البدل نہیں۔ شیر مادر میں تقریباً 88.2 فیصد پانی، چکنائی 3.4 فیصد، لحمیات 1.7 فیصد، مٹھاس 6.4 فیصد موجود ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ بچے کی زندگی اور صحت کے لئے بہت اہمیت کا حامل ہے۔

نہیں پلاتیں، ان میں چھاتی کے کینسر کی شرح نسبتاً زیادہ ہے۔ گزشتہ دنوں سندھ اسمبلی نے ”سندھ پروٹیکشن آف بریسٹ فیڈنگ اینڈ چائلڈ نیوٹریشن“ بل 2013ء کی منظوری دی ہے۔ جس کا مقصد شیر مادر کی افادیت بچوں کے حوالے سے آگہی کا فروغ ہے۔ اس قانون کے تحت کوئی بھی شخص کسی مصنوعیات کو بغیر کسی وجہ کے ماں کے دودھ کا نعم البدل ’مسادی‘ قرار نہیں دے سکے گا اور نہ ہی مستہم کر سکے گا۔ قانون کی خلاف ورزی پر دو سال قید اور 50 ہزار سے 5 لاکھ روپے تک کے جرمانے کی سزا یا دونوں سزائیں بیک وقت دی جاسکتی ہیں۔ پاکستان نے عالمی ادارہ برائے صحت کے کوڈ آف مارکیٹنگ آف بریسٹ ملک سبٹوٹ پر دستخط کئے بلکہ دفاعی سطح پر بھی ”پروٹیکشن آف بریسٹ فیڈنگ اینڈ چائلڈ نیوٹریشن“ آرڈیننس 2002ء پاس ہوا، مگر صوبائی سطح پر اختیارات میں کمی کے باعث عمل درآمد نہ ہو سکا۔ یہ بل HELP کی کوششوں سے پاس ہو سکا۔ مذکورہ این جی او خواتین اور بچوں کی فلاح و بہبود کی سماجی خدمات مہیا کرتی ہے۔ قانون کے مطابق صوبہ سندھ میں ایسی مصنوعات کی تیاری، فروخت، تقسیم اور تقسیم پر پابندی ہوگی جو کوڈ آف ہائی جیک پریکٹس نوڈر فار نیوٹریشن اینڈ چائلڈ کے سفارش کردہ معیار کے مطابق نہ ہو۔ قانون سازی اپنی جگہ، مگر بچوں کے لئے ماں کے دودھ کی اہمیت اظہار من البتہ ہے۔ جس کا کوئی نعم البدل نہیں۔

طور پر اسے ماں کے دودھ کا نعم البدل بنایا جاسکے، مگر یہ ممکن نہیں کیونکہ ان میں وٹامن اور نمکیات کا تناسب درست نہیں ہوگا۔ جن سے ماں کے دودھ کے دیگر فوائد میسر نہیں آسکیں گے۔ عالمی ادارہ صحت یونیسف نے دنیا بھر کے ممالک میں بچوں کو ماں کا دودھ پلانے کی تلقین کے لئے ایک خصوصی پروگرام ترتیب دیا۔ جس سے یہ پتہ چلا یا گیا کہ جو بچے ماں کا دودھ پیتے ہیں

سندھ اسمبلی نے ”سندھ پروٹیکشن آف بریسٹ فیڈنگ اینڈ چائلڈ نیوٹریشن“ بل 2013ء کی منظوری دی ہے۔ جس کا مقصد شیر مادر کی افادیت بچوں کے حوالے سے آگہی کا فروغ ہے۔ اس قانون کے تحت کوئی بھی شخص کسی مصنوعیات کو بغیر کسی وجہ کے ماں کے دودھ کا نعم البدل ’مسادی‘ قرار نہیں دے سکے گا

ان کے مقابلے میں بوسل سے دودھ پینے والے بچوں کی شرح اموات تین گنا زیادہ ہے۔ بچے کی اپنی صحت سے قطع نظر دودھ پلانے والی ماؤں کے یہاں بچوں کی پیدائش کے درمیان قدرتی وقفہ پیدا ہوتا ہے جو عورتیں بچوں کو دودھ

اسلام ماں کے دودھ کو بچوں کا دسترخوان کہتا ہے اور قرآن مجید میں بچے کی مدت رضاعت دو سال مقرر کی گئی ہے۔ بچے کی ولادت کے بعد ماں کے دودھ میں قدرتی طور پر چکنائی کی مقدار معتدل اور مٹھاس مناسب ہوتی ہے۔ اللہ کریم بچے کے لئے اس کی لذت میں اضافہ فرمادیتے ہیں۔ نونہال کی ماں کے دودھ میں پہلے تین دن ایسی کیماوی تبدیلیاں ہوتی ہیں، جن سے یہ دودھ بچے کو چلاب دے کر اس کے پیٹ میں موجود غلاظت کو نکال دیتا ہے اور نظام انہضام کو بہتر کرتا ہے۔ پرانے وقتوں میں خاندان کی بزرگ خواتین یہ دودھ ضائع کر دیا کرتی تھیں، مگر آج سائنس بھی اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد کا دودھ بچے کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ جن سے آغاز ہی سے نونہال میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ شیر مادر میں قدرت نے ایسے اجزاء رکھے ہیں جو بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ نبی کریم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم ایام طفولیت میں تھے تو والدہ کے دودھ کی کمی کے باعث رضاعت کا فریضہ دائمی حلیمہ سعدیہؓ نے انجام دیا جبکہ ان کے گھر میں گائیں، بکریاں اور اونٹ موجود تھے، لیکن ایک نوزائیدہ بچے کو غیر فطری دودھ پلانے کا خیال تک نہ آیا۔ گائے کے دودھ کو ماں کے دودھ کے برابر لانے کے لئے یورپ کے ڈاکٹرز اس میں پانی کے ساتھ تھوڑی سی مٹھاس بھی شامل کرتے ہیں تاکہ کیماوی

ڈے کیئر سینٹرز... یہ سائباں ہمارے

ملازمت پیشہ خواتین کے بچوں کی نگہداشت کے ذمہ دار ادارے

زنگین



عالمی ادارہ برائے صحت کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں خواتین کی آبادی کا پانچواں حصہ اس وقت مردوں کے شانہ بہ شانہ کام کر رہا ہے۔ ان ملازمت پیشہ خواتین کو روزانہ کی بنیاد پر اپنے بچوں کی دیکھ بھال کے لئے نجی سطح پر شہر میں قائم ڈے کیئر سینٹر کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ جہاں بچوں کی دیکھ بھال کے ساتھ ان کی تعلیم و تربیت بھی مناسب انداز میں کی جاتی ہے۔ نجی طور پر قائم ڈے کیئر سینٹر کی ماہانہ فیسیں پانچ ہزار روپے سے لے کر آٹھ ہزار روپے ماہانہ تک ہیں۔ اس سلسلے میں ملازمت پیشہ خواتین کا کہنا ہے کہ مالی حالات کو بہتر کرنے کیلئے انہیں اپنے شوہروں کے ساتھ شانہ بہ شانہ کام کرنا پڑ رہا ہے جس کے باعث وہ اپنے بچوں کو ڈے کیئر سینٹر میں چھوڑنے پر مجبور ہیں۔ تاہم پرائیوٹ ڈے کیئر سینٹر کی اتنی بھاری فیسوں کی ادائیگی بھی ان کیلئے بعض اوقات پریشان کن مرحلہ بن جاتی ہے۔

کراچی میں اس وقت پچاس سے زائد نجی ڈے کیئر سینٹر کام کر رہے ہیں لیکن یہ یورپی ممالک کی طرح مقبولیت حاصل کرنے میں ناکام رہے ہیں کیونکہ پاکستان میں آبار کھنے کا رجحان زیادہ ہے۔

کچھ خواتین مردوں کی طرح اپنے معاشی حالات میں بہتری لانے کیلئے گھر میں ڈے کیئر سینٹر قائم کر کے ترقی کے پیسے کو آگے کی جانب لے جا رہی ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین کا کہنا ہے کہ ڈے کیئر سینٹر ملازمت کرنے والی عورتوں کیلئے بہتر حل ہے تاہم ڈے کیئر سینٹر دور دراز اور شہر کے پورے علاقوں میں واقع ہونے کے سبب صبح سویرے بچوں کو چھوڑنے اور واپسی پر انہیں لینے جانا پڑتا ہے جس کی وجہ سے اضافی اخراجات کے ساتھ ساتھ اضافی پریشانیوں بھی جنم لینے لگتی ہیں۔ پورے علاقوں میں واقع کچھ سینٹر میں بچوں کیلئے پک اینڈ

ڈراپ کا سلسلہ موجود ہے لیکن بھاری فیسوں کی ادائیگی کے بعد ٹرانسپورٹ کے مد میں دو سے تین ہزار روپے ماہانہ کی ادائیگی ممکن نہیں اس لئے ملازمت پیشہ مائیں پبلک ٹرانسپورٹ کے ذریعے اپنے بچوں کو خود ہی لانے لے جانے کا کام

قیام پاکستان کے باسٹھ سالوں میں ملازمت پیشہ خواتین کیلئے حکومتی سطح پر صرف ایک ہی ڈے کیئر سینٹر قائم کیا گیا ہے

بھی کرتی ہیں۔ پاکستان کے سابق صدر جنرل (ر) پرویز مشرف کے دور حکومت میں خواتین کیلئے مختلف پرائیکٹس بنائے گئے جن میں شاہراہ فیصل



کراچی میں ڈے کیئر سینٹر کا آغاز کیا گیا جس کا افتتاح اس وقت کی فیسر ویمنز افیئرز نے کیا تھا اور ملازمت پیشہ خواتین کے مسائل کو سمجھتے ہوئے کم سے کم فیسیں مقرر کی گئیں یعنی دو ہزار روپے ماہانہ فیس مقرر کی گئی۔ حکومتی سطح پر قائم اس پہلے اور آخری تاحال ڈے کیئر سینٹر میں تیس بچوں کو رکھنے کی گنجائش ہے۔ اس سلسلے میں ویمنز ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ کا کہنا ہے کہ پاکستان میں ملازمت پیشہ خواتین کو گھر سے باہر نکلتے ہی متعدد مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایک شادی شدہ خاتون جب ملازمت کیلئے گھر سے نکلتی ہے تو آفس سے گھر تک واپسی کے دوران وہ اپنے بچوں کی دیکھ بھال کے حوالے سے فکر مند رہتی ہیں۔ پاکستان کی تاریخ میں پہلی بار ملازمت پیشہ عورت کے حوالے سے اقدامات کا آغاز کیا گیا اور شادی شدہ ملازمت پیشہ خواتین کے بچوں کیلئے کراچی میں ویمنز ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے ایک قدم آگے جاتے ہوئے اس سینٹر کی بنیاد رکھی گئی۔ اگرچہ دنیا ترقی کی منزلیں تیزی سے طے کرتے ہوئے بہت آگے نکل چکی ہے مگر قیام پاکستان کے باسٹھ سالوں میں ملازمت پیشہ خواتین کیلئے حکومتی سطح پر صرف ایک ہی ڈے کیئر سینٹر قائم کیا گیا ہے۔

دفتر ضرور جائے

مگر 9 غلطیاں کبھی نہ کیجئے

بازوق کہلانے کا فن سیکھئے

دفتری ماحول بے حد مختلف انداز کے میک اپ کا متقاضی ہوتا ہے۔ اور یہ وہاں جتنا ہے کہ آپ سرگرمیاً منہ پھاڑ دفتر جائیں، مگر ایسا بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ نو جوان کارکن خواتین نہایت شوخ رنگوں کے لباس اور دفتر بیا پارٹی میک اپ کر کے دفتر جانا پسند کرتی ہیں۔ اپنی شخصیت کی نمونڈاشت اور بناؤ سنگھار کرنا بلاشبہ ہر خاتون کا حق ہے اور اچھا لگانا دراصل اپنے اندر اعتماد کی روشنی کو اجاگر کرنے کے مترادف ہے تاکہ تمام دن صلاحیتوں کے بہتر استعمال کے مواقع ضائع نہ ہو سکیں۔ طبیعت اور مزاج پر پڑ سمرنگی اور افسردگی طاری نہ ہو اور بدن بھر خوشگوار احساس دامن گیر رہے۔ ذیل میں ہم کچھ ٹپس دے رہے ہیں۔ دیکھئے تو کارکن خواتین کہاں غلطیاں کر رہی ہیں اور انہیں اپنا طرز اسلوب کس حد تک بدلنا چاہئے۔

1۔ اگر آپ کو لمبے ناخن رکھنے کا شوق ہے

آپ ناخن نہ بڑھاہئے، لیکن ان دنوں میں جب دہائی ٹاس پر بلند یا دفتری تحریک منعقد ہونے جاری ہوتا ہے۔ بعد اوستے ہی جہاں دوسرے کام نہیں ہیں وہیں ان ناخنوں کو پریش شک۔ اگر آپ دفتری کام کرنے کے لئے گھر سے نکلتی ہیں، کوئی پبلک ٹرانسپورٹ سٹی میں یا اپنی گاڑی نہ چلا کر دفتر جاتی ہیں تب بھی آپ کو لمبے ناخن رکھنے کی رعایت نہیں ملتی۔ چنانچہ دفتر کی معمولات میں لیپ، آپ استعمال کرنے یا ٹائٹ کر کے ہوتے ہاتھوں کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ پچانچہ اگر آپ نیل یا نیل بھی استعمال کرتی ہیں تو دفتر کے لئے شرف رکھنا انتخاب نہ کیجئے، یہ نیل پاش کا دوسرا تیراؤٹ ہی لگائے۔ دفتری کام کرنے کے وقت ناخنوں سے بھی سکتے ہیں اور رگڑ گھٹنے سے نیل پاش جگہ سے کھل سکتی ہے۔ اگر آپ بے بدن منت سے وہ یا قین کوٹ apply کے تو وہ انسان جھلسی، وقت اور سرمایہ دونوں کا نقصان!

2۔ کبھی اپنے ڈیک پر بیٹھے بیٹھے میک اپ درست نہ کریں

عام طور پر خواتین سمجھتی ہیں کہ جتنے بعد کام کرنے اپنے ڈیک پر آکر مصروف ہو چکا ہے لہذا اس میں غلطیاں نہ کریں، وہ آپ اسٹیک ٹھیک کرنے یا پاؤں دھو کر تیار ہونے کی کوشش کرتی ہیں۔ یہ پیشہ وارانہ زیادہوں پر کوئی خوشگوار یہ صحت مند سرگرمی نہیں۔ دفاتر میں لیڈ بڑاوش و موزم جوہر ہوتے ہیں، خواتین کو اپنی صحت بہتر رکھنے کے لئے ایسی تمام باقی سرگرمیاں میں تہ محدود سمجھنی چاہئیں۔

3۔ دہنوں والا میک اپ کر کے دفتر نہ جائیں

آپ غلطی کریں گی اگر دہنوں والا میک اپ کر کے دفتر چائیں۔ یا قطعاً سادگی سے صرف منہ ہاتھ دھو کر چلی گئیں تو جہاں آپ خاص بات اور بہترین صلاحیتوں کی مالک ہوں، لیکن خواتین کو منسلک، بلکہ رنگ کی آپ اسٹیک یا دہنوں کی فائوڈیشن، فیس پاؤڈر کا استعمال بہر حال کرنا چاہئے۔ لیکن غلطی یہ ہے کہ وہ تین کوڑہ ساز نہیں سمجھا جاتا۔ کا پوریت کچھ میں باقی آپ کا لازم قرار دیا چکا ہے اور H R کے شعبے سے سربراہان چاہتے ہیں کہ جو خواتین گھر سے میک اپ کر کے آئیں انہیں میک اپ پاؤڈر، ہیرا لکاش دہن میں تیار کرنے کے وقت دینا مناسب ملے۔

4۔ مسکار ایک کوٹ سے زیادہ نہ لگائیں

مسکارا کوٹ لگائیں، مگر ایک کوٹ سے زیادہ apply نہ کریں۔ ایک layer بعد دوسری اور پھر تیسری لگانے سے جھلپیں صدمہ دیاں ہوتی ہیں اور دن بھر سے



ہی وقت میں نہ لگائے۔ یہ میک اپ کا سادہ و سادہ اصول ہے کہ ہر کد آپ اسٹیک دفتر کے لئے موزوں نہیں اور تہی گھر سے رنگ کی آپ اسٹیک آپ کو ساتھیوں میں زیادہ پر اعتماد ظاہر کر سکتی ہے پھر انہیں لگانے کا کیا فائدہ؟

8۔ لپ اسٹیک لگاتے وقت ہونٹوں کے فطری خطوط کا خیال رکھیں

کہیں آپ اسٹیک آپ کے دانتوں پر تو نہیں لگی۔ بسا اوقات ایسا ہوتا ہے۔ اس لئے لگاتے وقت خیال رکھیں کہ آپ کی لپ اسٹیک نہ تو ہونٹوں کے قدرتی خطوط سے باہر نکلے نہ ہی چھلی ہوئی نظر آئے اور دونوں ہونٹوں پر یکساں مقدار میں لگی ہو، لیکن دانتوں کو بھی خراب نہ کر رہی ہوں۔

9۔ خوشبو یا استعمال کم سے کم کیا جائے

بہت زیادہ خوشبو یا استعمال کا استعمال خاص کر خواتین کو بد ذوق ظاہر کرتا ہے۔ یہ آپ کے دفتری ساتھیوں کے لئے کوئی خوش کن صورت حال نہیں ہوتی۔ اس طرح خلیں رہے کہ ہر روز ہمارا گھر سے نکلنے سے۔ ہوسا تک بھی بدل کے بیٹھتے ہیں۔ ہوسا تک بھی ہوا ایک دن کے استعمال کے بعد اس میں بدن کی خصوصیات بہت زیادہ دھن جاتی ہے جو خود کو بھی محسوس ہوتی ہے اور ہمیں ہے کہ قریب بیٹھنے والے ساتھی کارکن کو بھی نا اوار کر رہے۔

عام طور پر خواتین سمجھتی ہیں کہ جتنے بعد کام کرنے اپنے ڈیک پر آکر مصروف ہو چکا ہے لہذا اس میں غلطیاں نہ کریں، وہ آپ اسٹیک ٹھیک کرنے یا پاؤں دھو کر تیار ہونے کی کوشش کرتی ہیں۔ یہ پیشہ وارانہ زیادہوں پر کوئی خوشگوار یہ صحت مند سرگرمی نہیں۔ دفاتر میں لیڈ بڑاوش و موزم جوہر ہوتے ہیں، خواتین کو اپنی صحت بہتر رکھنے کے لئے ایسی تمام باقی سرگرمیاں میں تہ محدود سمجھنی چاہئیں۔

5۔ آپ دفتر آئی ٹیڈ ولگا کر بھی جاسکتی ہیں

آپ دفتر آئی ٹیڈ ولگا کر بھی جاسکتی ہیں۔ اس میں کوئی برائی نہیں، لیکن اس کا شہد باہر ہونا۔ چہل قدمی میں ہرگز نہ ہو۔ بائیک اور چھتے ذرات پر مشتمل ہر ذرات کی تقریباً کے لئے مناسب ہوتے ہیں۔ ان کو کسی تقریب میں بھی لگانے سے گریز کرنا چاہئے۔

6۔ آئی لائنز زیادہ heavy نہ لگائیں

آئی لائنز زیادہ heavy نہیں۔ خاص کر کارکنوں اور افسران کی دفتری ماحول میں (مینیکز) میں قریب بیٹھنے والوں کو بہت گہری کالی آئی لائنز بہت جلدی متی ہے۔ دوسرے یہ چھ یا سات گھنٹوں تک خراب نہ ہو سکتی ہیں۔ ہوتا۔ مگر بریکس میں تیر چھٹی دینی جاتے تو زیادہ پر کشش معلوم ہوتی ہے۔

7۔ بے حد گہری اور چمک دمک والی لپ اسٹیک نہ لگائیں

بے حد گہری اور چمک دمک والی لپ اسٹیک اگر گھر سے رنگ کی لپ اسٹیک بھی ایک

گرمیوں میں چوٹیاں کیسے گوندھی جائیں

ہیئر اسٹائلسٹ طارق امین بتاتے ہیں

اس موسم میں 'پونی ٹیل' ہی مقبول اسٹائل رہے گا

گرمی کی شدت میں جو نمی اضافہ ہوگا آپ کو ہر دوسری لڑکی پونی ٹیل یا ہینر کچر کی مدد سے سارے بال گردن سے اٹھ کر پینے نظر آئے گی اور وہ کیوں نہ کرے ایسا، پسینے اور گرمی کے احساس سے جان تو اسی طرح چھڑائے ہی بات بنے گی۔ بالوں کو کھول کر سنوارنا تو رات کی تقریبات کے لئے مخصوص ہو کر رہ جائے گا۔ جہاں اُمید ہو کر اسے ہی بھی ہوگا۔ یوں گرمی کی کوفت سے نجات مل سکتی ہے، لیکن ٹھہرے گرمی کے اس موسم کو اکٹھا ہٹ بھرا کیوں بنایا جائے۔ کیوں نہ بالوں کو تراشنے یا لمبے بالوں کو مخصوص زاویوں سے آراستہ کر کے خود اپنی شخصیت کو نئے پہلو سے متعارف کرایا جائے۔ اسٹائلسٹ اور خوبصورت نظر آتا آپ کا فطری حق ہے، لیکن اسے اپنی انفرادیت پسند شخصیت کا جوہر کب بنائیں گی۔ خواہ آپ کی عمر کچھ بھی ہو جو اسٹائل ہم آپ کو بتانے جا رہے ہیں ان میں سے کوئی ایک نہ ایک تو آپ پر خوب چنے گا۔ تھوڑی پریکٹس کیجئے ورنہ اپنی اسٹائلسٹ سے کہئے کہ ایک بار ایسے بال سنوار کر دکھا دے کہ آئندہ آپ کم دیکش اتنی ہی مہارت سے اپنا اسٹائل خود آرائیں گی۔

ballerina esque بنی بھی جلاتا ہے۔ پونی ٹیل سے چوٹی یا کر انہیں لپیٹ دیا جاتا ہے۔ پونی ٹیل کے وہشی تے میں وہاں نیک کا تھیں کر لیا جاتا ہے۔ نیت کے تیار شدہ ہنر ورمیاں میں۔ جو اس طرح میں لگا دی جاتی ہیں تاکہ ہنر محفوظ رہ سکے۔

Braided Crown

اس اسٹائل میں آپ کو فرنج چوٹیاں بنانی ہیں۔ کانوں کی پشت سے بال تیلے اچھے کے برابر قابض سے اور بنا ڈالنے مہارت سے چوٹیاں بنانے کی ہوں کو ایک دوسرے کے مقابل اور متضاد زاویے سے بنیں آپ کو تیلے۔ پچھلے بالوں طرح کھلے بنے ہوں۔ شام کی تقریبات کے لئے نہایت عمدہ اسٹائل ہے۔

پونی ٹیل فرنج چوٹی کے ساتھ

یہ انداز نہایت خوبصورت، آسان اور دلکش ہے۔ دونوں کانوں کے اطراف سے چوٹیوں کے لئے تھوڑے تھوڑے بال چنے اور کوشش کیے۔ پچھلے بالوں کو بال ہوں تو زیادہ بہتر چوٹیاں بنیں گی، کیونکہ یہ بال بہت نرم و ہلکے ہوتے ہیں۔ چوٹیوں کو تھوڑے سی دھکی گئی حالت میں بننا۔ ایک دھکی پونی سے زیادہ بہتر ہے۔ ربر ہیئر اور پچھلے کی مدد سے بال اسٹائل کی مدد سے سب سے بہتر ہے۔

دن بھر کے کام کاج میں یہ پونی ٹیل گرمی کا احساس تک نہ لگنے کی وجہ سے آپ نظر آئیں گی بے حد منفرد!



The Sock Bun

اس اسٹائل میں آپ دیکھ رہی ہیں کہ ساتھ اور گردن کی پشت پر بال موجود ہیں بلکہ انہیں قدرے اونچائی پر لے جا کر ایک ہنر سائڈ دیا گیا ہے۔ یہ



دھنک رنگ ہم سفر ہوئے

کشیدہ کاری سے مڑھ ہینڈ بیگز

رنگارنگ دیدہ زیب ہینڈ بیگز اور پرس خواتین کی آرائش و زیبائش میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان پر کی گئی کشیدہ کاری انہیں دلکش اور جاذب نظر بناتی ہیں۔ انواع و اقسام کے ہینڈ بیگز جن پر چھ درک، ریشمی دھاگوں سے کی گئی کشیدہ کاری، جڑے ہوئے ٹکینے اور شیشے ان کی دلکشی میں اضافہ کرتے ہیں۔ سندھی، بلوچی، کشمیری ٹانگے سے مزین یہ پرس نہ صرف علاقائی اور ثقافتی رنگ نمایاں کرتے ہیں بلکہ وطن میں بننے والی مصنوعات کو فروغ دینے میں بھی مددگار ہیں۔ مقامی صنعت کاروں کی حوصلہ افزائی کے لئے ضروری ہے کہ ملک میں بننے والی مصنوعات کو فروغ دیا جائے۔ بازار میں دستیاب مغربی ممالک کی یہ نسبت یہ پرس ارزان قیمت پر دستیاب ہیں۔ بلکہ پچھلے لباس کے ساتھ ویسی ساخت کے یہ پرس آپ کی شخصیت کی دلکشی میں اضافے کا موجب بنیں گے۔



تھیلیسیمیا... ایک موروثی مرض

جسے خاندان میں شادی نہ کر کے بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے



اسلوب زندگی کی اصلاح کر لیں

ایسا مریض آئرن والی پلیٹینٹ پر گزرنے یعنی کوئی ایسی دوا جس میں آئرن کی مقدار بھی ہو، استعمال نہ کی جائے اور متوازن غذائی جاتی ضروری ہوتی ہے۔ اس مرض کا حتمی علاج STEM CELL TRANSPLANTATION یعنی متوافق رشتے والی ہڈی کے گودے کو مریض کے ہڈی کے گودے کی جگہ عطا کیا جاتا ہے۔ اس عمل میں پہلے سے موجود گودے کو ختم کیا جاتا ہے۔ اس عمل میں خطرات ہی خطرہ موجود ہیں اور زندگی خطرے میں ہوتی ہے۔ اس کا واحد سد باب شادی سے قبل جوڑے کو تھیلیسیمیا ٹیسٹ کروالینا چاہئے۔ اگر ان دونوں کو ابتدائی درجے کا مرض بھی ہو تو شادی نہیں کرنی چاہئے، کیونکہ یہ معمولی نوعیت کا مرض بھی بچے میں منتقل ہو کر اس کی زندگی بھر میں ڈال سکتا ہے۔ اگر کسی ایک فرد کو یہ مرض ہو تب بھی یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ اب جدید سائنس تو یہاں تک مشورہ دیتی ہے کہ ماں بننے کی خوشخبری پاتے ہی اگر معائنے سے پتا چل جائے کہ تھیلیسیمیا ہو چکا ہے تو اسقاطِ حمل کروالینا چاہئے اور یہ علم یا تو پہلے ماہ یا پھر 16 ویں ہفتے میں ایک سادہ سے خون کے ٹیسٹ سے ہو جاتا ہے۔ لیکن کاش ہماری قوم رشتے میں ملے کر دقت بجائے جذبات کے سائنسی حقائق پر توجہ دینا سکھے۔ ہونا تو یہ چاہئے کہ شناختی کارڈ پر اس مرض کی نشاندہی ہو تاکہ اگر کسی حادثاتی اتفاق میں مریض گھر والوں سے دور ہوا تو ابتدائی طبی امداد میں احتیاط سے دوائیں دی جائیں۔ شادی سے قبل اتفاق خواہ ہونے والے شوہر اور زوجہ کے رشتے داروں سے میڈیکل شقیلیت طلب کریں۔ یہ صدیہ نام نہاد ظاہر کر کے کہ دونوں کوئی مہلک مرض نہیں ہے۔ کئی شریکی ایشیائی ملکوں میں اس مرض میں مبتلا والدین کو استقر حاصل کے لئے ٹیسٹ ٹیوب بی بی کے پردیس سے گزار کر جانچ لیا جاتا ہے۔ اگر کوئی نقص نہ ہو تو بیوی میں منتقل کیا جاتا ہے تاکہ آئندہ نسل جو معدوم بھی ہے اور مرض سے لاپرواہی اپنی زندگی نے کسی اندوہناک خطرے سے محفوظ رہ سکے۔ محبت کیجئے اے والی نسل سے جو غلط فیصلوں کی سلب اٹھائے آپ ہی کو دکھی کر سکتی ہے۔ اپنے جگر گوشوں کو زندگی کی دھنوں اور صحت سے محروم نہ کیجئے۔ صرف ایک غیر جانبدار فیصلہ پورے کنبے کو محفوظ زندگی عطا کر سکتا ہے کہ آج سے کزن میر بھجی بندہ۔

• متلی بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے خون علیحدہ کرنا گزیر جاتا ہے۔ اگر بڑی تلی کو نکالنا پڑے تو زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ اس مرض میں مبتلا بچے کی نشوونما کر جاتی ہے اور زمانہ بلوغت آنے میں دیر لگتی ہے۔

• دل کے امراض بڑھنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

• Hydrops fetalis اس عارضے میں یا تو Still birth ہوتی ہے یا نو جنم وراثت کے فوراً بعد انتقال کر جاتا ہے۔

اپنے بچوں کی صحت کی کیجئے نگہ

اگر کسی بچے میں درج بالا تکلیف اور علامات میں محسوس ہوں تو کسی ایسے جانکد اسپیشلسٹ سے رابطہ کیجئے۔ آپ کے فیملی ڈاکٹر کو پتا ہونا چاہئے کہ والدین کو تھیلیسیمیا ہے تو کس درجے پر؟

ہمارے ہاں طبی مشورے ذہانت سے نہیں لے جاتے۔ اکثر خواتین ڈاکٹروں کے سامنے خاموشی سے بیٹھی ہوتی ہیں۔ خاندانی امراض، عمر، تکلیف، آپس میں شادیوں کا ذکر اور غذائی عاداتوں کے بارے میں ڈاکٹر کو سنا دیتا ہیں۔ آپ کے سامنے جیتا جاگتا ڈاکٹر اور بیٹا ہے۔ کوئی نوجوان یا جوان نہیں بیٹھا جو ماں کی اور باپ کی آپ کے بچے کی تشخیص کرے گا۔ اگر آپ کو بات کرنا مشکل معلوم ہو تو کیس ہسٹری لکھ کر لے جایا کریں تاکہ ڈاکٹر مکمل معلومات کے بعد مرض کی تشخیص کرے اور علاج کے لئے معاون ثابت ہو۔ تھیلیسیمیا میں خون میں فولادی کثرت کے باعث بڑی تلی کو سرجری کے ذریعے نکالنا پڑتا ہے اور اس کے بعد مریض کو آئینکشن سے بچاؤ کے لئے بہت حد تک محتاط نگہ رازی لازمی ہوتی ہے۔ اپنی حفاظت کے لئے اسے بار بار ہاتھ دھونے پڑتے ہیں۔ بیازنچاں یا بیڑوں سے میل ملاقات پر پابندی عائد کر دی جاتی ہے۔ خاص کر نمونیا اور جگر کی خرابی کے سد باب کے لئے ویکسین کی ضرورت پڑتی ہے۔

علاج باغذا کیے ممکن ہے

ادویات اور عطیہ خون کے ساتھ ساتھ صحت افزا غذا کا لینا اشد ضروری ہے۔ تمام سبز یاں، پھل، گوشت (سفید اور سرخ دونوں) سبز فروں (تارگی، مانا، گھنجرہ) ضرور کھائیں۔ اگر ڈاکٹر تجویز کریں تو فولک ایسڈ کی اضافی خوراک ضروری ہے۔ کیلشیم اور وٹامن D جو پ سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ اس کے لئے انسانی یا مختلف غذا نہیں لینی چاہئے۔

تھیلیسیمیا خون کے ایسے عارضے کا نام ہے جو ورثے میں منتقل ہوتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔ اول تو خاصی خفیف ہے جس کا علم اتفاقیاً وقت ہوتا ہے جب خاندان کے کسی فرد کا تشخیصی معائنہ کیا جائے، جبکہ یہ مرض نمایاں نہیں ہوتا۔ مگر یہ نسل در نسل چلتے اور مرض بڑھ جاتا ہے۔ دوسرا مہلک ہوسکتا ہے۔ شدید نوعیت کی قسم بعض بچوں میں پیدائش کے وقت اور بعض میں دو برس کی عمر میں سامنے آسکتی ہے۔ عام طور پر ماں کو قصور وار ٹھہرایا جاتا ہے، حالانکہ یہ ماں اور باپ دونوں کے ذریعے بچوں میں منتقل ہوتا ہے۔ ہوسونا کہ حقیقت یہ ہے کہ اس وقت پاکستان میں تقریباً 10 لاکھ افراد اس مرض میں مبتلا ہیں۔ جن میں ہر سال 6 ہزار مریمیں کا اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔ خاندان میں شادی نہ کرنے سے یہ لاکھ بڑھ رہا ہے۔ لہذا اس رجحان کی حوصلہ شکنی ہونی چاہئے۔ یورپ میں خاندان میں شادی نہ کرنا ممنوع قرار دیا جا چکا ہے۔ ہمارے ہاں کو اس کو نہ منہائی ملتی ہے بلکہ معلومات فراہم کرنے کی ضرورت ہی محسوس کی جاتی ہے۔ لہذا تو اس بھر سوچا جاسکتا ہے، لیکن کیا حرج ہے کہ خاندان اپنے موروٹی طبی مسائل زیر بحث لائے اور ایک ٹیسٹ کرنے کے بعد شادی کرنے یا نہ کرنے کا فیصلہ کرے اور خاندان میں بچے کو زکر کے درمیان شادی کا سہارا نہیں بنیں۔ مگر جو بھری تو یہ ہے کہ اگر عورتیں ہی اس راز کے حق میں ہوت نہیں کرتیں۔ ان کا کہنا ہوتا ہے کہ ہمارے گھر میں یہ رشتے گھر کے گھر ہی میں ملے ہوتے چلے آئے ہیں۔ صرف اس وجہ سے کوئی مہلک مرض لاحق ہونے کا سوچنا بھی غلط ہے۔ اس سوچ کو بدلنے کی ضرورت ہے، کیونکہ میڈیکل سائنس جین کی ترمیمی اور توانائی کی کی کاسہ اور خاندان میں شادی کرنے کے غیر منتظمی جواز کے سر باندھی ہے۔ تھیلیسیمیا کے بڑے والدین سے بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے جیموگونین کی معمول کے مطابق پیدائش میں خلل پڑتا ہے۔ نتیجتاً خاندان میں جیموگونین اور سرخ ذرات خون کی برابری کی رفتار تیز اور مریض میں خون کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ یہ جانتا بھی ضروری ہے کہ جیموگونین کا مادہ جسم میں کیا کر رہا ہوتا ہے۔ یہ سرخ ذرات میں ہوتی ہے جس کے ذریعے آکسیجن رواں دواقی ہے اور تمام جسم میں اس کی ترسیل ہوجاتی ہے۔ اسی پر زندگی کا دارومدار ہے۔ اگر اس کی کمی میں مبتلا کسی شخص کو شدید نوعیت کا تھیلیسیمیا ہو اور اسے خون عطیہ نہ کیا جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

تکلیف اور علامات

• تھیلیسیمیا خورد ابتدائی اور کتر درجے کا عارضہ ہے۔ اس میں عموماً کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔

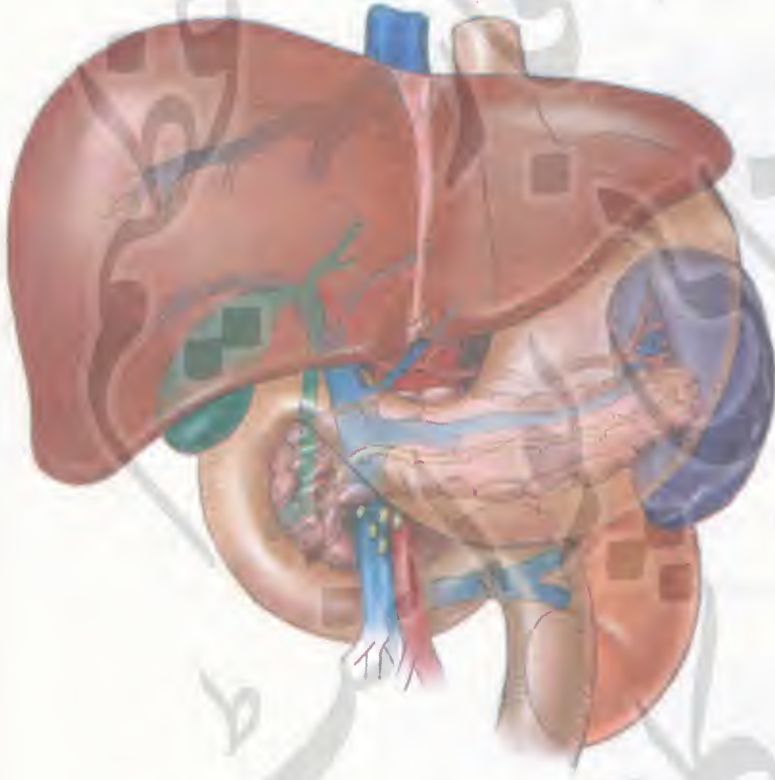
• شدید نوعیت کے عارضے کی صورت میں مسلسل متھکن کمزوری، جسم کا رنگ ماند پڑنا، شدید خون کی کمی، بے چینی، ترقان، پیشاب کا رنگ خاستری، متلی کا بڑھ جانا، پیٹ بھولنا، بائوں میں زخم، شوشہ نہ ہونا، پتے میں چتریاں، دل بڑا ہونا، جگر سے اور کھوپڑی کی ہڈیاں نمایاں اور ان کی وبازت میں اضافہ وغیرہ علامات سامنے آتی ہیں۔

• اس مرض میں ہیکلام مریض کو چونکہ عطیہ خون کی اکثر ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے اس کے جسم میں بہت کم فوٹو لائیف جمع ہونے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل جگر، دیگر اعضا اور Endocrine Glands کو نقصان پہنچتا ہے۔

• ہڈیوں کا گودا بڑھ جاتا ہے۔ سر کی ساخت بدل جاتی ہے۔

پتے کی پتھری کا کیا حل؟

پتے کا اخراج ہرگز نہیں



پتے میں پتھری یوں اور بے ہوشی سے اور کیا سبب سے اسے نکالنا ہی واحد حل ہے؟ اس طرح کے سوالات ذہن میں اٹھتے ہیں۔ بہتر ہے کہ کسی جی ماہر سے تفصیلات جان لی جائیں۔ جگر جسم کا اہم عضو ہے، جس میں BILE یا صفرا تیار ہوتا ہے۔ سبزی مائل پھولے رنگ کی یہ رطوبت روغنی اجزاء کے ذخیرہ اور جذب ہونے میں اہمیت رکھتی ہے۔ صفرا جگر سے نکل کر پتے کی تھیلی میں جمع ہوتا ہے جبکہ کولیسٹرول، پانی اور صفراوی نمک پر مشتمل ہوتا ہے۔ صفرا کا ایک اور جزو سرخ صفرا Bilirubin ہے، جسے خون کے سرخ ذرات کا کچرا بھی کہتے ہیں۔ صفرا میں اگر کولیسٹرول اور سرخ صفرا کے مقدار بڑھ جائے یا صفراوی نمک زیادہ ہو جائے تو یہ پتھری شکل اختیار کر لیتی ہے اور پتے کی تھیلی میں جمع ہو جاتی ہیں۔ پتھری کا حجم ریت کے معمولی ذرات سے لے کر گولف کی گیند کے برابر بھی ہو سکتا ہے۔ جبکہ 75 فیصد پتھریاں جو کولیسٹرول سے بنتی ہیں ان کا رنگ زردی مائل اور 25 فیصد پتھریاں جو صفرا سے مل کر بنتی ہیں ان کا رنگ کالا ہوتا ہے۔

پتے پر درم آ جائے تو اسے طبی زبان میں کوئی اسٹائن کہتے ہیں۔ پتے کا درہ سیدھی پیلیوں کے نیچے سے شروع ہوتا ہے اور بتدریج اس کی ناقابل برداشت ٹیسس کندھے تک پہنچنے لگتی ہیں۔ درد کی اس کیفیت میں متلی اور تے محسوس ہوتی ہے اور کھانے کی خوشبو اچھی نہیں لگتی۔ ہر وقت بخار اور تھکاوٹ رہتی ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ جوف میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

یرقان کیسے ہوتا ہے؟

اگر ایک رگ جو پتے کو جگر سے ملاتی ہے اسے کامن ہائل ڈکٹ کہتے ہیں۔ اس میں پتھری پھنس جائے تو یرقان ہو سکتا ہے۔ پتے کی سوزش اور پتھری کا خارج ابتدا ہی میں کڑا لینا چاہئے۔

الٹراساؤنڈ رپورٹ میں پتے کی سوزش کی تشخیص ہو جانے کی صورت میں مریض کو کیا احتیاطی تدابیر کرنی چاہئیں۔

- مریض کو زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہئے۔
- کھانے کی مقدار میں کمی کرنی چاہئے۔
- کولیسٹرول کم کرنے والی ادویہ ڈاکٹر کے مشورے سے شروع کرنی چاہئے۔

- پھل، بہنیاں، اندائی ریشہ اور ٹاپ اناج کی مقدار میں اضافہ کرنا چاہئے۔
- وزن بڑھنے نہیں دیا جائے تو تہہ ہے۔
- جاگجگ، سائیکلنگ اور سونگ و معمول بنائیں۔

اگر پتہ رکھنا ہے درست تو کیا کھایا جائے؟

مریض کو بلی اور وہ بضم نڈ اٹھانی چاہئے۔ دھج کی دال کی پھڑی امراض جگر اور پتے کی پتھری میں مفید ہے۔

پتے کیوں نکلوا یا جائے اور آپریشن کے بعد کی پیچیدگیاں کیا ہو سکتی ہیں؟

بیشتر ڈاکٹر پتہ نکال دیتے ہیں۔ یہ سبب جی وہ طرح کی ہوتی ہے یا تو پیٹ میں 5 سے آٹھ انچ کا سوراخ کر کے پتے کو مکمل طور پر نکال دیا جاتا ہے۔ دوسرا علاج یہ ہے کہ پتے کے مقام پر لگی داخل کرنے کے بعد اس راستے سے پتھری کو باہر نکال دیا جاتا ہے، مگر پتے کے نکل جانے کے بعد صفرا براہ راست چھوٹی آنت میں آنے لگتا ہے اور اس کی زیادہ مقدار اسہال کا باعث بن سکتی ہے۔ مزید برآں خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی بڑھ سکتی ہے۔

• مریض کھانے ترک کر دینے چاہئیں۔

• نشا سے والی اشیاء کا بھی م سے کم استعمال کیا جائے۔

پتھری بننے کی وجہ

اگر کوئی کولیسٹرول کم کرنے والی ادویہ زیادہ استعمال کر رہا ہو اور متافوٹنا ان کی خوراک میں کمی نہ کر پائے۔ مونا پے کے شکار افراد یا شوگر کے مریض جن کے خون میں ٹرائی گلیسرائیڈز کی سطح بڑھ جاتی ہے، ایسی خواتین جو مائع حمل ادویات کا استعمال طویل مدت سے کر رہی ہوں ان کے صفرا میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے اور پتے کی حرکت میں کمی آ جاتی ہے۔

تمباکو کا استعمال کرنے والوں میں بھی جگر کی خرابی کی شکایات بڑھ جاتی ہیں۔ غذائی ریشے میں کمی اور نشا سے دار اشیاء کا کثرت سے استعمال کیا جائے تو جگر متاثر ہو سکتا ہے۔

کھانا کھائیے... معدے کا امتحان نہ لیجئے

کھانے کے دوران پانی پینے سے نظام ہاضمہ بگڑتا ہے



عمل کا انتظام کر رہا ہے۔ جیسے کوئی گاڑی سروس اسٹیشن پر پانی سے دھولی جاتی ہے، یہی کام ہمارا معالجہ دہن کرتا ہے۔
نوالہ چھوٹے لے کر کھانا تہذیب کی علامت تو ہے، مگر یہ جلی نقطہ نظر سے بھی نظام ہاضمہ کو متوازن رکھ کر غذا کا جوس میسا کرتا ہے۔ اگر ہم ٹھہر ٹھہر کے یعنی چبا چبا کر کھانا کھائیں تو غذا کے ساتھ ہاضمہ جوس کم نہیں ہوس لے اور جراثیم سے بھرپور کھانا معدے میں نہیں جائے گا۔
کوئی غذا معدے میں 30 منٹ سے لے کر 4 گھنٹوں تک رہتی ہے۔ جب ہم بے دھڑک درمیان میں پانی بھی لیتے ہیں تو معدے کا تیزاب پتلا ہو جاتا ہے اور اس کا اثر کم ہو جاتا ہے۔ معدے میں تیزاب کا ہونا کوئی بیماری نہیں بلکہ یہ تو غذا کو نرم کرتا، گلاتا اور جسم کو توانائی گلوکوز پر وٹین فراہم کرتا ہے۔ جب غذا معدے سے انٹریوں میں جاتی ہے تو جگر (Liver) سے بھی کچھ جوس غذا میں شامل ہو جاتا ہے، جو اسٹیم ہو کر غذا کو جسم کے لئے مختلف حالتوں کو

میں لے جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پانی کی مقدار میں کمی سے معدے میں جوس کم ہوتا ہے اور یہ عمل اس قدر طویل ہوتا ہے کہ کھانے کے بعد زہر لگنے لگتا ہے۔ اگرچہ احتیاط اور معدے سے اس کی بچاؤ سکتا ہے، مگر اس پانی کو پینے لگنا چاہئے۔ کھانا اپنی سچائی اور پانی اپنی جدبیر سے کھانے کو چھوٹی مہربانی سے بھی یاد دلاتا ہے کہ کھانے سے پہلے انجلی طرح ہاتھ دھوئے جائیں اور بعد میں بھی ایسا ہی کیا جائے۔ حتیٰ کہ فلی بھی کی جائے اور کچھ وقت کے بعد وائٹ برش کر لے جائیں۔ کھانا بھی گرم گرم نہ کھایا جائے۔ سخت غذا سخت ہوتا ہے، وہ ساجی اور ثقافتی پیلوں سے ہمارے آداب زندگی کے لئے کوئی بد وقتی تھوڑا کرتے ہیں۔ بلین ٹھنڈے یا نیم گرم سامے میں برکت اور سخت دونوں ہوتے ہیں۔

پلٹے میں کھانا ایک گارے پر اٹالنا موزوں ہوتا ہے اور کنارے ہی سے کھانا معد ہوتا ہے۔

والہ چہا ہے جی ہائے کامل شروع ہو جاتا ہے۔ ہمارے منہ میں اتنی اونچے اونچے نگوں ہوتے ہیں۔ جب ہم کھانا نہیں کھاتے تب بھی یہ اپنا کام جاری رکھتے ہیں اور منہ جراثیم سے پاک کرتے ہیں۔ محبت سے جراثیم لڑ رہے ہوتے ہیں۔ معدے میں چار تیزاب سے مر جاتے ہیں۔ ہماری خوراک لاکھ احتیاطی تدابیر کرنے کے باوجود کچھ نہ کچھ آلودہ، جراثیم اور گروہ خراب اثرات قبول کرتی ہے۔ قدرت نے ان ہی جراثیم کو معالجہ دہن کے ذریعہ دھونے کے

سمجھدار لوگ کہتے ہیں کہ کھانے کے

دوران یا فوراً بعد پانی نہ پیئیں تو اس میں

یقیناً حکمت بھی ہے

بدلے میں مدد دیتے ہیں اس طرح غذا نے جذب کرنے کا مکمل تیز

ہو جاتا ہے۔ غذا ان اچھی شکل انٹریوں میں جذب ہو جاتی ہے، باقی فضلہ خارج ہو جاتا ہے۔

کھانے کے دوران پانی پینے کا ایک بڑا نقصان یہ ہے تیزاب پتلا ہونے سے معدے میں اسٹراٹھ کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور اس سے بے شمار بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

کھانے کے ساتھ سوفٹ ڈرنکس کا استعمال ایک رواج بن کر رہ گیا ہے یا پھر اسٹیمس سبیل، لیکن یہ خطرناک عمل ہے جو مختلف امراض پیدا کرتا ہے۔ خصوصاً بچے بڈیوں کی مخصوص بیماری اوسٹیوپوروسس (بڈیوں کا گھٹنا) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ لال مرجھ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں تو پھر آپ کو کھانے کے دوران پانی پینا نقصان نہیں لے گا۔

سرخ مرجھ جسم میں اس حساب سے تیزاب پیدا کرتی ہے جتنی وہ تیز ہوتی ہے۔ یعنی تیزی کے تناسب سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے۔ بل شک پسی ہوئی لال مرجھ نقصان دہ ہے۔ خاص کر کمزور معدے والے افراد کے لئے استعمال میں احتیاط لازم ہے۔ سب سے کم نقصان والی مرجھ کرتی ہے، لیکن اس کا استعمال کم کیا جاتا ہے یا طاہت مصالے کے طور پر کیا جاتا ہے۔ کبھی کبھی سیاہ مرجھ کے ساتھ بھنا ہوا گوشت کھا کے دیکھئے آپ کو منفرد انداز کا یہ پکوان لطف دے گا۔ تاہم کھانے کے دوران یا فوراً بعد دو گلاس پانی پینا بے حد نقصان دہ ہے۔ آپ کھانے سے چندرہ میں منٹ پہلے پانی کی پیاس بجھ سکتے ہیں۔



کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

کچن کے کپتیس میں چیونٹیوں جیسے باریک باریک کیڑے ہو گئے ہیں۔ دوائی بھی ڈالتی ہوں، لیکن فرق نہیں پڑتا۔ کیا کروں؟

بشری انور... رحیم یار خان



بیشب خالی مرنے کے بعد بیشب سے گردوغبار صاف کر لیجئے۔ پانی کے لئے جواہرے۔ بٹل تفتی ہے اس میں غنید

مرکہ بھر کر بٹا ماساچرے کیجئے اور چوبیس گھنٹے بعد خشک تویے سے صفائی کرنے کے بعد سامان صاف کرنے کے بعد دوبارہ کپتیس میں رکھ دیجئے۔ تمام ہار اچھی طرح چیک کر لیں۔ کوئی مصالہ یا دال وغیرہ خراب تو نہیں ہوئی۔ اسے فوراً بنادیں اور تمام جاز میں تیز پتہ رکھیں۔ نیز کپتیس میں بھی چند تیز پتے رکھ دیں۔

آپا میری عمر 30، 35 سال کے درمیان ہے اور ابھی سے گھٹنوں میں درد رہنے لگا ہے۔ کوئی ٹونک بتادیں؟

مریم عزیز... دادو



آپ کے لئے بہترین دیکھ یہ ہے کہ فوری طور پر ڈالڈا سے معائنہ کروائیں اور اس درد کی وجوہات معلوم ہونے پر باقاعدگی سے علاج کروائیں۔ گیٹشیم اور وٹامنز کی کمزوری موردھیت اور جھٹل امراض اس کی وجہ ہو سکتے ہیں۔ درست تشخیص اور مکمل علاج بہت ضروری ہے۔ اس دوران دودھ میں پختی بھر بلدی خام

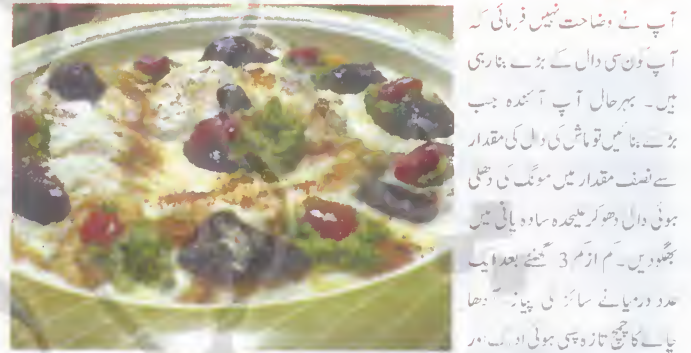
کرنے کے بعد نیم گرم کر کے پیئیں۔ رات کو خالص ارٹھ کا تیل یعنی کدو آئل ملل کے چار تھکے ہوئے کپڑے پر لگا کر گھٹنوں پر سوئی کپڑے کی پٹی سے نرمی کے ساتھ پٹیٹ دیا کیجئے۔ کافی بہتر محسوس کریں گی۔ آپ کے لئے زیتون کے تیل کی ماسج بھی مفید ہے، لیکن اس کے لئے کسی اچھے ڈالڈا سے مکمل علاج ضروری ہے۔



کسٹرو یا فالوے کے لئے جیلی بناتی ہوں تو وہ مولڈ میں چپک جاتی ہے۔ شاید میرے مولڈ میں خرابی ہے۔ جیلی کے لئے کون سے مولڈ اچھے رہتے ہیں؟ شاہینہ قریشی... خانیوال

جیلی جمانے کے لئے ایلوئیٹر کے مولڈ جو کہ پائمانی دستیاب ہوتے ہیں، ٹھیک رہتے ہیں۔ جیلی کو مولڈ میں اندھینے سے مکمل معمولی سا کوٹک آئل مولڈ کی اندرونی جانب لگا دیا کیجئے اور کسی تیز دھار چھری کی مدد سے جلی نیکلی دھوئی ج مولڈ سے لہہ کرنے کے بعد پیت پراست دیں۔ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

دال کے دہی بڑے بنانے کا درست طریقہ کیا ہے؟ میں جب بھی بڑے بناتی ہوں تو وہ اندر سے کچے رہ جاتے ہیں۔ حالانکہ دال بھی باریک ہیتی ہوں۔ میں کہاں غلطی کر رہی ہوں۔ پلیز رہنمائی فرمائیے گا؟

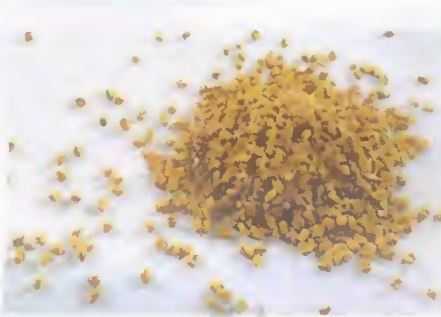


آپ نے وضاحت نہیں فرمائی کہ آپ کون سی دال کے بڑے بنارہی ہیں۔ بہر حال آپ آئندہ جب بڑے بنائیں تو ماش کی دال کی مقدار سے نصف مقدار میں سوگ کی دھلی ہوئی دال دھو کر پیچیدہ سا دھلیائی میں بھجھو دیں۔ کم از کم 3 گھنٹے بعد ایک عدد دریا سے ساڑنی پیاز سے دھوا چائے کا گچھا تازہ دھلی ہوئی اور آدھ چائے کا گچھا میٹھا سوڈا اور ماش کی بھٹکی ہوئی دال پانی سے نکال کر دیگر اجزاء کے ساتھ پیس لیں اور اس آمیزے کو آدھے گھنٹے کے لئے چھانچ کر رکھ دیں۔ اب نرم تیل میں فرائی کرنے کے بعد ایک تھالی میں نکال لیں۔ کچھ بری بعد نمک پانی میں قحوی دیر بھگوئے کے بعد نرمی سے بڑوں کا پانی چھوڑ دیں میں شامل کر دیں۔ جب چند ہی بڑوں کا مصالہ جو لیں فی موٹی اور کم ہری دال لال چنبیوں کے ساتھ سرو کیجئے۔

آپا میرے بال بہت دھوئے، خشک اور روکھے ہیں جبکہ ہفتے میں 2، 3 بار تیل بھی لگاتی ہوں اور ہر دو مہینے بعد بال کٹواتی ہوں پھر بھی بال دھوئے ہو جاتے ہیں۔ پلیز مجھے کوئی اچھا نسخہ بتادیں۔ بہت پریشان ہوں، میں بالوں کے سلسلے میں؟



سب سے پہلے تو پریشان ہونا بالکل بند کر دیں۔ شھرات آپ کے بالوں کی خوبصورتی کو مزید متاثر کر سکتی ہیں۔ آپ نے لکھا ہے کہ ہفتے میں 2، 3 بار بالوں میں تیل بھی لگاتی ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ تیل خالص اور تازہ ہو۔ ناریل اور سرسوں کا تیل ملا کر لگائیں یا ان میں سے کوئی ایک بھی کافی ہے۔ بالوں میں زیادہ سے زیادہ رات بھر یا کم از کم شپو کرنے سے ایک گھنٹہ قبل تیل لگائیں۔ بہت تیز گرم یا بہت ٹھنڈے پانی سے بال ہرگز نہ دھوئیں۔ اسی طرح سخت دھوپ اور تیز ہوا سے بھی بالوں کو محفوظ رکھیں۔ اس مقصد کے لئے سوئی لٹکارت یا دوپٹا استعمال کیجئے۔ ہفتے میں ایک مرتبہ نیم گرم سرسوں کا تیل پھٹلی میں تھوڑا سا لگائیں اور بالوں کی ٹوٹوں پر ملیں۔ دونوں ہاتھوں کے درمیان تھوڑے تھوڑے بالوں کی لٹیں پکڑیں اور ہاتھوں کو آپس میں ملیں۔ اس طرح ٹوٹوں پر ماش ہو جائے گی۔ خیال رہے کہ یہ کام انتہائی نرمی سے کرنا ہے۔ اس کے بعد بال سمجھا کر چوٹی یا پونی بنا لیں۔ ایک گھنٹے کے بعد معمول کے مطابق شپو کریں۔ ممکن ہو تو زیتون کے تیل میں لیوں کا رس ملا کر نرمی سے سر کا مساج کیجئے اور آدھے گھنٹے بعد شپو کر لیجئے۔ پانی، پھپھوں کا تازہ رس اور ملک شیف پیاجے یا کم از کم تازہ لیوں کا اسٹیکین، صحت کے متعلق کوئی مسئلہ ہے تو اپنے قریبی معالج سے فوری مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے مکمل کیجئے۔ کیونکہ صحت کے بغیر خوبصورتی کا حصول ممکن ہے۔ خواہ وہ آپ کی جلد ہو یا پھر بال یا ناخن۔



آپا ہم گھر میں دیسی گھی تیار کرتے ہیں۔ کبھی اس میں خوشبو اچھی نہیں آتی۔ اس کا ٹونکہ بتادیں؟
عبرین... لاہور
گھر پر دیسی گھی تیار کرتے وقت اس میں چند تھنی کے دانے شامل کر دیا کیجئے۔ بہت بہترین مہک آئے گی۔

آپا مصالحہ پیسنے کی رسل پر جو گھرے نشانات ہوتے ہیں۔ اُن میں میل سا جم گیا ہے۔ صابن سے دھونے پر بھی صاف نہیں ہو پا رہا ہے صاف کرنے کا طریقہ بتادیتے؟
روبینہ تاج... اسلام آباد
رسل پر برتن دھونے کا صابن بالکونڈ ہونے سے اچھی طرح ملیں اور کچھ دیر بعد تائیوں کے برش سے مانجھ کر صاف کر لیں۔ آپ آئیل کے اسپرٹل کا باؤل جو کہ برتن دھونے کے لئے ہوتا ہے۔ اس کی مدد سے بھی رسل کو مانجھ کر صاف کر سکتی ہیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

دور نمبر

اس کوٹھیسٹ میں پہلی پوزیشن غزل حسین (سی) نے حاصل کی۔

میلافرش صاف کرنے کے لئے پھول جھاڑو سے فرش کو صاف کر کے پونچھے کے پانی میں تھوڑا سا نیلی کا تیل ملا کر پونچھا لیں۔ پتھے میں دوسے تین مرتبہ ایسا کرنے سے فرش صاف ستھرا اور چمکدار ہو جائے گا

اس ماہ کے کوٹھیسٹ میں صائمہ شاد۔ اوہراں اور خدیجہ خان۔ کونڈ رزپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ مپ ٹی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب مپ آپ کے نام کے ساتھ

شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی لک بک بکلیش۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

چکن کا اٹیم روسٹ بنانے کے لئے مصالحہ لگا کر میرینٹ کرتی ہوں اور پھر اُٹھتے ہوئے پانی کی دھپکی پراسٹیل کی چھلکی پر دسٹ کر رکھ کر ڈھانپ دیتی ہوں۔ ہوتا یہ ہے کہ چکن پر سے مصالحہ اتر کر پانی کی دھپکی میں چلا جاتا ہے اور چکن پر علیحدہ مصالحہ بھون کر سرو کرنے سے پہلے اوپر سے ڈالنا پڑتا ہے۔ مجھے کوئی صحیح طریقہ بتادیں یا روسٹ بنانے کی کوئی اور ترکیب ہو تو بتادیں؟
سدرہ علی... ملتان
میرینٹ کرنے سے قبل چکن کو دھو کر کٹ لگائیں اور چھلکی میں رکھ کر کراتی دیر



موازا جگہ پر رکھیں کہ تمام پانی اس میں سے نکل جائے۔ اب آپ چکن کو میرینٹ کیجئے۔ اس ترکیب سے مصالحہ چکن میں جذب ہو جاتا ہے۔ کیونکہ جب تک گوشت میں پانی موجود ہوتا ہے۔ اس وقت تک مصالحہ جذب نہیں ہوتا۔ چکن کو اُٹھتے ہوئے پانی کی دھپکی پر رکھنے سے قبل ایلوٹیم فوئل کا پیالہ سناٹائیں۔ یعنی کناروں کی جانب سے فوئل کو فائدہ کر کے اوپر کی جانب اٹھائیں اور اس میں چکن رکھ کر اٹیم کر لیں۔ مصالحہ پانی کی دھپکی میں گرنے کے بجائے فوئل میں جمع ہو جائے گا۔ اسے تیار دسٹ پر اٹھانے کی بجائے دوباہرہ مصالحہ تیار کرنے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔ دوسری ترکیب یہ ہو سکتی ہے کہ اٹیم کرنے کے بجائے میرینٹ کی ہوئی چکن کو ایک دھپکی میں تھوڑا سا کوئلنگ آئل نیم گرم کرنے کے بعد اس میں رکھ کر کراتی دیر پکا لیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے۔ درمیان میں ایک مرتبہ چکن کا رخ تبدیل کرویں تاکہ دونوں جانب سے پک جائے۔ ایک کلوڈن کے چکن کے لئے 1/2 پیالی کوئلنگ آئل کافی رہتا ہے۔

کبھی کسی انجکشن وغیرہ لگوانے کے بعد آئنگ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے یا پھر پے پرائنگ کرنے کا ہو تو برف کے کھلنے سے کپڑے وغیرہ بہت بھگ جاتے ہیں۔ بخار میں آئنگ کرنا ہو تب بھی یہی ہوتا ہے۔ مجھے آپ آئنگ کا درست طریقہ بتادیں؟
ثناء یوسف... کونڈ



آئنگ کرنے کے لئے ایک صاف ستھرا شیٹ یاں میں بھگو کر پ لاک بیک میں رکھ کر فریز کر لیں اور بوقت ضرورت فریزر سے نکال کر براہ راست استعمال کر لیں اور اگر برف سے کیوبز استعمال کرنا چاہئیں تو انہیں سوئی روماں میں رکھ کر ڈوری بانڈھ دیں۔ اب اس پوٹی کو پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں اور آئنگ

کر لیں۔ احتیاط کے طور پر ساتھ میں ایک چھوٹا تولیہ موجود ہونا ضروری ہے کہ اگر پانی کے قطرے گر لیں تو فوری جذب کئے جائیں۔

ہرا دھنیا، سبزی اور کھیرا فرج میں کس طرح رکھے جائیں کہ کئی روز تک تازہ رہ سکیں؟

ماریہ خان... سوات

ہرا دھنیا اور سبزی کو صاف کرنے کے بعد علیحدہ علیحدہ ایلوٹیم فوئل میں لپیٹ کر رکھیں۔ جبکہ کھیرے کو صاف کاغذ میں لپیٹ کر رکھیں، کئی روز تک تازہ رہیں گے۔



کچن کہے خوش آمدید

ڈیزائنر جانتے ہیں کچن کیسا ہونا چاہئے

درخشاں فاروقی

اب دور آیا ہے کچن ڈیزائنرز کا، یہ باقاعدہ اندرونی آرٹسٹ کے ماہر ہنر کار ہوتے ہیں جو جانتے ہیں کہ آپ کچن میں دراصل کیا کچھ دیکھنا چاہتی ہیں۔ کن الماریوں میں کیا چیزیں رکھی جائیں تو پکانے میں آپ کو آسانی اور سہولت رہے گی۔ کچن ایک پھرٹ سے رابطہ کرنے پر آپ کی ترجیح کیا ہونی چاہئے۔ برقی کچن، تمام تر جدید لوازمات سے آراستہ یا تخلیقی انداز سے آپ کا مددگار کچن؟

بہترین کچن کیسا ہوتا ہے؟

ایسا کہ جس ماحول میں خوش آمدید کہنے اور گرجوٹی سے کام کرنے کی فضا بنتی ہو۔ تازہ دم رکھتا، گنگنا تا اور دل کو طمانیت دینے والا ماحول ہو۔ الماریاں اور کاؤنٹر ٹاپ آپ کی جملہ ضرورتوں کی تسکین کرتے ہیں۔ چھوٹے بڑے ہر طرح کے گھروں کے باورچی جانے زندگی کے احساس سے لبریز ہو سکتے ہیں۔ آپ کا آرکیٹیکٹ اس قدر ماہر ضرور ہونا چاہئے کہ جسے مشرق، مغرب، جنوب اور شمال سے ہوا اور روشنی کے تیز کا علم ہو۔ ساتھ ہی وہ تعمیر سے پہلے چوبے کی تنصیبات کا بطور خاص خیال رکھ سکے۔ جہاں چوبے کا ذکر آئے وہیں دھوئیں اور خوشبو دور کرنے کے لئے چیمبوں اور کھڑکیوں کا حوالہ بھی آئے گا۔ دیواری کینٹ و کبھی چھت کے بہت زریں نصب نہ کروائے یہ اونچائی ہی میں بھی لگتی ہے۔ چھوٹی الماریوں میں گرد و غبار جمع ہوتا ہے اور آپ کی ٹیکس بچے بھی کچھ نہ سمجھ ان میں رہتے جائیں گے۔ ٹینس دیوار سے چھت تک نصب کرنا اہمیت رکھتا ہے۔ آپ اس میں اپنی سہولت کے لئے چھوٹے اور بڑے خانے بنا سکتی ہیں جن میں مختصر وقت اور بڑی بلکہ سیرے والی اشیاء رکھنے کی گنجائش ملے گی۔ اس سے علاوہ ہوا کا گزر بھی با آسانی ہوتا رہے گا۔

اسٹین لیس اسٹیل کا استعمال

کچن میں ایک حد تک اس دھات کا عمل دخل ہونا چاہئے۔ یہ خوش فضا دینا انکوں میں دستیاب ہے اور آپ کی جگہ کو ایک موسیقیت کا تاثر دیتا ہے۔ آپ کی کینٹنس کا رنگ جتنا مدہم ہوگا اسٹین لیس اسٹیل اسی قدر ماحول میں تابناکی پیدا کر دے گا۔ کبھی پکاتے وقت کوئی چپکا ٹائکس مس ہو جائے تو جھکا کر ہی مٹا اٹھیں گی۔ کچھ خواتین مٹی اور بیکڈ رنگوں کے رنگ پر جگر میں رکھنا پسند کرتی ہیں اور کچن میں ایسے رنگ بہت جاذب نظر بھی معلوم ہوتے ہیں۔

کچن میں خالی جگہ بھی رکھئے

کچن کا رقبہ آپ کے عملی کمروں یا ڈرائنگ روم سے زیادہ وسیع نہیں ہوتا، اس لئے کبھی بھی اس کمرے کو ضرورت سے زیادہ سامان سے نہ بھریں۔ کچن استعمال کرنے والوں کے سانس لینے کی گنجائش ضرور رکھیں۔ اگر آپ ہر دیوار پر ٹینٹس لگا دیں گی تو کمرے کی وسعت کم ہوگی اور آرائش متوازن نہیں رہے گی۔ کمرے میں داخل ہوتے ہی محسوس ہوگا جیسے سامان آپ کے ذہن کو بوٹھل بنا رہا ہے آپ اس میں دب کر رہ گئے ہیں۔

کچن کی کینٹنس ٹھوس، مضبوط اور نہایت پختہ ہوں

آپ نے بار بار مثال سنی ہوگی کہ ستاروں نے بار بار مہنگے روئے ایک بار تو پلو میں باندھ لیں اس حکمت کو۔ ایک کچن کے استعمال کی مدت کم از کم پانچ سے آٹھ برس ہونی ہی چاہئے، لیکن اگر آپ میٹرل سستا اور ناقص لیں گی تو یہ بہت جلد خراب ہوگا اور بار بار اسے اخراجات آپ کے ماہانہ بجٹ متاثر کر کے

آرکیٹیکٹ اس قدر ماہر ضرور ہونا چاہئے کہ جسے مشرق، مغرب، جنوب اور شمال سے ہوا اور روشنی کے گزر کا علم ہو

رکھ دیں گے۔ گڈی پائیدار ہو، finish اچھی ہو اور قیضے مضبوط ہوں تو بار بار کھولنے بند کرنے سے خراب نہیں ہو پائیں گے۔

کاؤنٹر ٹاپ وال کی لمبائی کا خیال رکھیں

ڈیزائنرز کچن میں آپ کو دو کاؤنٹر ٹاپس مل سکتے ہیں۔ ایک اوون کے قریب

اور دوسرا واش بیسن کے آس پاس اور یہ نہایت سہولت ہو سکتے ہیں۔ آپ اوون سے کوئی گرم ڈش نکال کر فریج یا کاؤنٹر ٹاپ پر رکھیں گی اور واش بیسن کے قریب اسٹین لیس اسٹیل کے کاؤنٹر پر برتن خشک کرنے کے لئے رکھیں گی یہاں آپ کو پلاسٹک کی باسلٹس درکار ہوں گی جنہیں آپ برتنوں سے پانی نچرونے کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔

صفائی کے tips

کچن کتنا ہی مہنگا ہو یا جائے اگر آپ کو صفائی کے مسائل درپیش ہیں تو چند دن ہی میں وہ اپنی کشش و جاذبیت کھو دے گا۔ جھینگر اور دوسرے حشرات پیدا ہونے لگیں گے اور آپ آلودگی کے اس ماحول میں نہ تو دل لگے کچھ پکائیں گی نہ ہی کسی کی آمد کا خیر مقدم ہی کر سکیں گی۔ اس لئے پورے گھر کی صفائی ایک طرف اور کچن کی دیکھ بھال، صفائی، ستھرائی کی اہمیت اپنی جگہ ہے۔ بہتر یہی ہے کہ نئے کچن کو بہت جلد جراثیم آلود نہ ہونے دیں۔ خود بھی صاف رہیں اور ماحول کو بھی حتی الامکان صحت مندانہ طرز پر صاف ستھرا رکھیں کیونکہ کنبے کی صحت کا انحصار آپ کے کچن ہی پر ہے۔



پلاسٹک کے برتنوں کی خوشنمائی پر نہ جائیں میلا مائن کراکری گردے کی پتھری کا سبب بن رہی ہے

میں کبھی سمجھوتہ نہ کریں۔ اس لئے سیرامک کے برتن موزوں تصور کئے جاتے ہیں گوکہ یہ مہنگے ہو سکتے ہیں۔
میلا مائن کے ڈیزائن پر نہ جائیں یہ ڈیزائن تو بون چائنا میٹرل میں بھی مل جاتے ہیں۔ میلا مائن کے مضر اثرات 2008ء میں اس وقت سامنے آئے تھے جب چین میں بے بی فارمولا ملک میں موجود میلا مائن کی جگہ سے 6 بچہ ہلاک ہو گئے۔

اس کے بعد چینی میڈیا کا کہنا تھا کہ چین میں جانوروں کے چارے میں بھی یہ مہلک کیمیکل میلا مائن شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد یورپی یونین نے چین سے درآمد کی جانے والی بچوں کی غذاؤں اور دودھ پر پابندی لگا دی تھی۔

ماہرین کے مطابق اس میں شامل Cyanuric acid خون میں شامل ہو کر تولیدی اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ آنکھیں، جلد اور نظام تنفس کو بھی میلا مائن سے نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس لئے ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسے برتنوں کا مستقل استعمال خطرے سے خالی نہیں۔

دھواں چھوڑتا ہوا سوپ بیس کیا گیا۔
اس تجربے میں شامل افراد کے ہر دو گھنٹے بعد Urine کے نمونے جمع کئے جاتے رہے۔ 3 ہفتوں کے مطالعے میں دونوں گروپوں کے پیالے تبدیل کئے جاتے رہے۔ محققین کو یہ جان کو حیرت ہوئی کہ دوبارہ سے دو دو گھنٹے کے بعد ان نمونوں میں میلا مائن کی سطح 8.35 مائیکروگرام تھی، لیکن جب ان کے برتن تبدیل کئے گئے اور انہیں میلا مائن کی جگہ سیرامک کے پیالے دیئے گئے تو میلا مائن کی شرح تاحسب 1.3 مائیکروگرام ہو چکی تھی۔ اس تحقیق کے سربراہ Chia Fang Wu کا کہنا تھا کہ میلا مائن کے برتنوں میں جب بلند درجہ حرارت کا کھانا ڈالا جاتا ہے تو ان سے میلا مائن خاصی مقدار میں خارج ہو کر غذا میں مل جاتا ہے۔

خاص کر تیزابی اثر رکھنے والی غذائیں ان برتنوں میں جلد آلودہ ہو جاتی ہیں۔ تاہم یہ عمل ہلکے اور غیر معیاری برتنوں میں زیادہ شدت سے ہوتا ہے۔

جب بھی برتن خریدیں اعلیٰ کوالٹی کے خریدیں اور صحت و تندرستی کے ضمن

پلاسٹک کی اشیاء بہت رنگا رنگ، جاذب نظر اور دلکش ہو سکتی ہیں، لیکن کھانے کے برتن نہ خریدیں تو بہتر ہے۔ یہ مشورہ مجھے بزرگوں نے دیا تھا۔ بازار میں نت نئے ڈیزائن کے بے شمار برتن دیکھے، مگر دل تھا کہ مان کر ہی نہ دیا۔ بھلا ہوا اس تحقیق کا جو حال ہی میں مظہر عام پر آئی ہے کہ پلاسٹک کی پیلیوں میں گرم کھانا گردے کی پتھری کا سبب بن رہا ہے۔

تائیوان میں ہونے والی ایک تازہ ترین تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ میلا مائن سے تیار شدہ برتن مسلسل استعمال سے مضر صحت ظاہر ہوئے ہیں۔ بارہ افراد پر مشتمل اس تحقیقی جائزے کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔ پہلے 6 افراد کو سیرامک کے پیالوں میں گرم گرم نوڈلز دی گئیں جبکہ دوسرے گروپ کو میلا مائن کے پیالوں میں

گھر کی سجاوٹ کے لئے بنیادی ہدایات

گھر کی تعمیر اور سجاوٹ کا ہنر آپ کے ہاتھ میں ہے

خوبصورت گھر برعورت کی خواہش اور اسے سجانا اس کی فطرت ہے۔ اپنے بجٹ میں رہتے ہوئے آپ اپنے گھر کی خوبصورتی، اور سجاوٹ کو طویل عرصے تک برقرار رکھنے کے لئے منصوبہ بنائیں۔ آج ہم گھر کی سجاوٹ میں آپ کی مدد کرتے ہوئے کچھ ایسی ٹیکنیکل ٹپس بتاتے ہیں کہ آنے والے پانچ برسوں تک آپ کے گھر کو تزئین و آرائش کی ضرورت نہیں رہے گی گھر کا ایسا حصہ جو آپ کو بیکار لگتا ہے شنگ روم میں تبدیل کر کے لوگوں کو حیران کر دیں۔ کمرے کو خوبصورت بنانے کے لئے روشنی کا توازن رکھنا لازمی ہے۔ کمرے کی دیواریں اگر چوڑی ہیں تو ان پر آرٹ ورک کا ایک بڑا شاہکار لگایا جاسکتا ہے۔ کمرے میں کوئی ذیل پٹیں کا فرنیچر استعمال کر سکتے ہیں جس سے اس کی خوبصورتی میں انتہائی اضافہ ہو جائے گا۔ کمرے کی ایک سائیڈ میں صوفہ رکھیں اس سائیڈ میں جہاں آپ بیٹھ کر دنیا بھر کے موضوعات کو ڈسکس کرتے ہوئے ایک خوبصورت تاثر کو محسوس کر سکیں گے۔

گھر کی تزئین و آرائش

سب سے پہلے ایک فہرست بنائیں جس میں گھر کی تزئین و آرائش کے لئے سب سے فہرست اشیاء کا اندراج سب سے اوپر کریں۔ اس نقطہ کو خاص طور پر مد نظر رکھیں کہ آپ کس سامان کو تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ کچھ نیا سامان بھی لینا چاہتے ہیں۔

خاص رنگوں کا انتخاب

رنگ فطرت کا خاصہ ہیں جو ہر انسان و بھاتے ہیں، لیکن رنگوں کے انتخاب میں مہارت آپ کے گھر کو چار چاند لگا دے گی۔ رنگ کا انتخاب گھر کو کچھ کرکھا جاسکتا ہے۔ سفید رنگ کمرے کو روشن اور شاداب بناتا ہے۔ ایک آسان کمر خرچ راستہ یہ ہے کہ یہ دیکھا جائے اگر آپ کے کمرے پر بے ہیں تو اس کی دیواروں کی بناوٹ کے مطابق مختلف رنگ کے باکس آزمائیں، جو آپ کو اچھا لگتا ہے پینٹ کرالیں۔

رجحانات میں بدلاؤ لائے

بعض اوقات رجحانات میں با آسانی تبدیلی لانی جاسکتی ہے۔ آپ کمرے کی دیواروں پر آرٹ ورک اوپر نیچے یا سلسلہ وار لگا کر کمرے کو یہ مزید بنا سکتے ہیں۔ ضرورت کو ہمیت دیں۔ ان تمام چیزوں کی ایک فہرست بنائیے جن کی آپ کو فوری ضرورت ہے۔ اس فہرست میں ہر وہ چیز شامل کریں جو آپ اپنے گھر کی سجاوٹ کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔ فہرست کو دوبارہ دیکھئے اور جو چیز زیادہ اہم ہے اسے سب سے اوپر لکھیں۔ گھر کے پرانے سامان کو دے کر اس میں کچھ رقم شامل کر کے نئے سامان سے تبدیل بھی کر سکتی ہیں۔ یاد رہے کہ اس میں کوئی غیر ضروری چیز شامل نہ ہو جیسا کہ کسی ویکویم کلیئر کو فہرست میں ترجیحی طور پر لکھنا بیکار ہے کیونکہ یہ باہر واقع نہیں ہوگا۔

رنگوں کا انتخاب کریں

اپنے گھر کو سجانے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ گھر کی دیواروں کو نیا رنگ کیا جائے مگر پرانے سفید اور پچھلے رنگوں کو نظر انداز کریں۔ موجودہ دور کے لوگ رنگوں کے پیچھے بھاگ رہے ہیں۔ ایسے رنگوں کا انتخاب کیا جا رہا ہے ہیں جو وہ مفروضے تک قابل توجہ نہیں تھے۔ دو یا تین رنگوں کی آمیزش سے خوبصورت رنگ تیار کئے جا رہے ہیں۔ رنگوں سے عموماً لمبی پٹیاں مختلف سائز اور شکل کی بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ رنگوں سے کھینا سیکھ گئے ہیں تو اپنے کمرے میں ایک شوخ سرخ رنگ یا سبز رنگ کے صوفے کا استعمال کریں۔



اپنا اسٹائل خود تخلیق کریں

انوکھ انداز میں اپنے کمرے کو سجانا نہ صرف پر اثر ہے بلکہ دور جدید کے فیشن سے بھی مطابقت رکھتا ہے۔ گھر کی سجاوٹ میں اپنے کمرے کی تزئین و آرائش میں ٹیبل، کرنی کو بھی جگہ دے سکتے ہیں۔ دنیا کو دل و جتن بن چکی ہے۔ لوگ دنیا کا سفر کر رہے، دنیا بھر کی سجاوٹ کی چیزیں اپنے گھر لانا چاہتے ہیں۔ پاکستان میں انڈین ٹیبل، امرائش اور انڈین اسٹائل کے فرنیچر بہت مشہور ہیں۔ رجحانات بدلنے والے، اگرچہ رجحانات میں تبدیلی لانا ایک کھنکھانے کا کام ہے۔ تاہم کبھی یہ کام اتنا آسان ہو جاتا ہے جیسا کہ آپ کسی آرٹ ورک کو ایک جگہ سے ہٹا کر دوسری جگہ لٹکا دینا یا پھر اسے اوپر نیچے یا گروپ کی شکل میں سلسلہ وار لگا دینا ہو۔ بجائے اس کے کہ چرانا گھر خرید اجائے۔ خیال رکھئے کہ جو چیزیں آپ خرید چکے ہیں ان پر نئے رجحانات کا اثر تا پڑے جب تک کہ آپ ہر سنے سال میں نیا فرنیچر خریدنے کے قابل نہ ہوں، اپنے کمرے کی سجاوٹ تبدیل کرنے کا جی چاہے تو چیزوں کی جگہ تبدیل کرتے رہیں۔ خوبصورت اور کھلی جگہ کو مد نظر رکھیں۔ آپ کی پسند، آپ کے بجٹ اور گھر کی سجاوٹ کچھ بنیادی اصولوں پر مبنی ہے۔ جن میں سب سے پہلے روشنی کا توازن ہے، جو کمرے کو کشادہ اور رنگ ظاہر کر سکتا ہے۔ روشنیوں نہ صرف

موڈ پر اثر کر سکتی ہیں بلکہ کمرے کے کئی خوبصورت وئے چھپا دیتی ہیں۔ اگر اس طرح روشنی کو مناسب انداز میں استعمال نہیں کیا گیا تو کمرے کی سجاوٹ پر برا اثر پڑے گا۔ اگر آپ کے کمرے کی دیوار بہت بڑی ہے اور آپ اس پر ایک بڑے سے آرٹ ورک کے بجائے پریمڈ وال پیپر کا استعمال کریں۔ خوبصورت بھی لگے گا اور مناسب قیمت میں سجاوٹ بھی ہو جائے گی۔ کمرے میں رکھے گئے دو فرنیچروں کے درمیان آٹھ فٹ کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ جس میں آپ وال پیپر استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک بڑی سی جگہ میں ایک ہی طرح کی سجاوٹ کرنے سے بہتر ہے کہ چھوٹی چھوٹی چیزوں کا استعمال کیا جائے۔ گھر میں ہمیشہ تازہ پھول رکھیں۔ ہماری رائے ہے کہ آپ جتنے پھول کمرے میں رکھیں وہ ایک ہی قسم کے ہوں۔ گھر کے اندر رکھے گئے پودوں پر خاص دھیان دیں۔ انہیں ایک ہی قسم کے گملوں میں رکھیں۔ ایک آخری ترکیب اگر آپ بہت بڑے پیمانے پر گھر کی تزئین و آرائش کر رہے ہیں تو اپنے گھر کے سب سے چھوٹے کمرے سے سجاوٹ کی شروعات کریں۔ اس میں ری وائرنگ، پینٹنگ، ٹائلنگ اور ری فریشنگ کا کام شروع سے آخر تک کریں۔ اس طرح آپ کے گھر کی سجاوٹ نہ صرف مناسب ہوگی بلکہ خوبصورت بھی لگے گی۔

گھروں میں راج کرتے رنگ

پیش کرتے ہیں تاثراتی آہنگ

بہتے مسکراتے رنگوں سے بھرے درود یار بہت کچھ کہتے سنتے ہیں۔ مثلاً گھر میں رہنے والوں کی سوچ کیسی ہے۔ وہ کس زاویے سے اپنا طرز زندگی متعین کرتے ہیں۔ اُن کے خواب کیسی تعبیریں پیش کرتے ہیں۔ یہ رنگ ہی تو ہماری تعبیریں پیش کرتے ہیں۔ ذیل میں ہم لکھ رہے ہیں چند رنگوں کی باہمی گفتگو جو ہمیں اپنے گھروں میں سکون اور راحت کا سامان بہم پہنچاتے ہیں۔



لیوندر

یہ نازک سی سدابہار جھاڑی ہے۔ جسے خزام کہتے ہیں۔ اس کے پتے پتے، پھول نیلے بنفشے یا گلابی خوشبودار ہوتے ہیں۔ بعض خواتین اس جھاڑی کو سکھا کر کپڑوں کی لماری میں بھی رکھ دیتی ہیں جس کی وجہ سے فرنیچر کے روغن اور دوسری بدبو سے نجات ملتی ہے۔

اسکیٹھ سے نیویا کے ملکوں (ڈنمارک، نیوزی لینڈ، آکس لینڈ اور ناروے) میں اس رنگ کو نہایت پسندیدگی کی نظر سے دیکھا جاتا ہے اور سردیوں کا خاص رنگ ہے۔

گلابی

یہ خوبصورت رنگ نوعمر بچیوں ہی کے لئے مخصوص نہیں ہے۔ اگر آپ کسی ایک کمرے میں یہ رنگ کرواتی ہیں تو اس کی کشش و جاذبیت آپ کو بار بار یہاں آنے پر مجبور کرے گی۔ اگر آپ چاروں دیواریں اس رنگ میں نہ چینٹ کر دیتا چاہیں تو بھی کچھ مضائقہ نہیں صرف ایک دیوار بھی اس رنگ میں رنگوائی جاسکتی ہے۔ باقی تین دیواریں سفید رنگ کی ہوں تب بھی اس کی کشش و جاذبیت تاثر انگیز ہوگی۔ اس رنگ کی خاصیت یہ ہے کہ یہ آپ کو افسردہ نہیں مہنے دیتا اور آپ خود کو جوں سال محسوس کرتے ہیں۔

فیروزہ

یہ رنگ بھی خوشی کا سندیر لے کر آتا ہے۔ یورپ میں آپ کو یہ رنگ زیادہ نظر آتا ہے۔ اس رنگ کی چمک دمک ایسی ہوتی ہے کہ جس کے بعد آپ کو اضافی آرائش کی ضرورت نہیں رہتی۔ تاہم تصویروں یا آئینوں کی مدد سے آپ اپنے ذوق کی مکمل حد تک تسکین کر سکتے ہیں۔ تعمیرات اور اندرونی آرائش کے ماہرین اس رنگ کو تکمیلیت پسندی کے جوہر سے وابستہ کرتے ہیں۔

سبز

اگر یہ رنگ گھاس کے رنگ سے بھی مدھم ہو اور بہت نرمی و ملائمت کا تاثر دے تو کیا بات ہے! آپ خود کو فطرت سے قریب تر محسوس کرتے ہیں۔ یہ قدرتی رنگ ہے اور نگاہوں کو ٹھنڈک اور فرحت بخشنے والا رنگ ہے۔ یہ بھی چاروں دیواروں پر نہ کر دینے کی بات ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ دیگر رنگوں کو ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔

رنگ کی آمیزش کر کے ایک نیا شڈ سامنے لایا گیا۔ یہ کمال کا ملا جلا اور تاثراتی سارنگ بن جاتا ہے۔ یہ رنگ بھی خوشی اور حرارت آمیز گرجوشی کا اثر رکھتا ہے۔ نہایت نفاست، ذکاوت، ذوق، مسرتوں اور توانائیوں پر مشتمل رنگ ہے۔ اس رنگ کی جاذبیت ہی کچھ خاص ہے۔ خواہ اس میں سرخ رنگ کی آمیزش کر دی جائے یا سیاہ کی زرد کی یا انگوٹھی رنگ کی۔ یہ ہر رنگ کو اڑھ کے ہلکا پھلکا اور حیرت انگیز تاثراتی شڈ دیتا ہے۔ اس رنگ میں بوجھل پن کا تاثر نہیں ہوتا اور آپ اس کمرے میں کسی بھی رنگ کے فرنیچر اور پردے لگوائے یہ بھلے لگتے ہیں۔ کمرے کی آرائش میں مکمل جمالیاتی کشش پیدا ہوتی ہے جو آپ کے نفس ذوق کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گرم ملکوں میں خاص طور پر لیوندر اور سفید دودھیارنگوں کو قدرے زیادہ پسند کیا جاتا ہے اور ہمارے گھروں میں یہی چند رنگ راج کرتے ہیں۔

گلابی رنگ کی خاصیت یہ ہے کہ یہ آپ کو افسردہ نہیں ہونے دیتا اور آپ خود کو جوں سال محسوس کرتے ہیں

سے موزوں رہتا ہے۔ ماہرین آرائش اسے سرد اور حرارت آمیز بیک وقت دونوں خصوصیات کا مجموعہ قرار دیتے ہیں۔

دودھیایا مکمل سفید

1820ء سے اس رنگ کا رواج زیادہ ہوا۔ تب سے ہر رنگ میں سفید

رگ بچھائیں

آرائش و نفاست کے لئے

زینے کے نچلے حصے

خاص کر زینوں کے اطراف فرش کی دیکھ بھال کے مقصد سے لئے انہیں بچھایا جاسکتا ہے۔

کچن

عام طور پر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ باورچی خانے میں رگ نہیں بچھانے چاہئیں۔ یہاں غیر ضروری طور پر سیلن، رفین کی غلاظت اور میکسیر یا ہوسکتا ہے۔ خاص کر جہاں کھانا پکاتا ہے اس جگہ کے اطراف فرش خالی ہی رہے تو بہتر ہے۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ ایسے رگ جو گھر میں استعمال نہ ہوتے ہوں انہیں اسٹور اور سنک کے درمیانی حصے میں بچھادینے سے ہرگز کوئی مضائقہ نہیں۔ یہاں آپ کو کافی دیر تک کھڑے ہو کے کام کرنا ہوتا ہے۔ اگر یہ جگہ دیز ہوگی تو آپ بہت جلد تھکیں گی نہیں۔ خود آپ کا جی چاہے گا کہ کتلی سے کام کر لیں۔

سونے کے کمرے

خاص کر سردیوں کے دنوں میں ان کمروں میں آدنی رگ بچھانے سے شدید ٹھنڈک کا احساس دو چند نہیں ہوتا۔ تاہم اگر بیدارم میں پورے کمرے کا قالین بچھا ہے تو بستر کے دائیں اور بائیں دونوں جانب مختصر سے رقبے پر رگ بچھانا اچھا ہوگا۔ بچے ملے چیلوں کو وہیں صاف کر کے بستر پر دراز ہو سکیں گے اور دوسری صورت میں آپ کو خود اپنا کمرہ بھری زاویے سے بے نظیر معلوم ہوگا۔ یہ کمرہ اپنی آرائش اور زیبائش میں نہایت دیدہ زیب ہوتا ہے۔ اس کے قریب پاؤں روم کو بہت توجہ سے سجایا جاتا ہے۔ بے شک آپ کے

رگ بچھانے کے دو اہم مقاصد ہو سکتے ہیں۔ اول اہل خانہ کے جمالیاتی اور آرائشی ذوق کی عکاسی ہو جاتی ہے۔ دوسرے یہی تو وہ چھوٹا ہے جو باہر کی گرد مٹی آپ کے گھر میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔ مہمانوں پر بہت اچھا تاثر دینے کے لئے آپ بھی گھر کے صدر دروازے پر داپڑنا ٹالیچے بچھاتی ہوں گی جو ہوسکتا ہے پٹ سن (ایسا سنہری ریشہ جس سے پوری بنائی جاتی ہے) سے بنا ہوا یا پھر بڑے جیسے میٹرل کا ہوتا ہے۔ آپ اس جگہ بہت اہلی اور قیمتی رگ نہیں بچھانا چاہئیں، مگر اس میں بھی تخلیقی آئینہ ڈھونڈنا ہی لیتی ہیں۔ اس طرح کہ رگ دہری ذمہ داری اپنے سر لیتا ہے اور ہمارے یہاں گھروں میں عموماً تین اقسام کے رگ استعمال ہوتے ہیں۔ بہت کڑی کا بیش قیمت نمونہ نہایت اہلی کپڑے سے بنا ہوتا ہے جسے گھر کے اندر کسی اہم جگہ پر بچھایا جاتا ہے۔ پورچ میں اسے بچھا دینے سے اس کی جمالیاتی خوبصورتی ضائع ہوتی ہے اور یہ بہت جلد گندا ہو جاتا ہے تو بار بار دھونے سے بہت کاری متاثر ہوتی ہے۔ weather-resistant coil اور فی ریشے سے بنائے جاتے ہیں اور مہینے ہوتے ہیں اور تیسرے ربر کے میٹ یہ گاڑی میں بچھانے والے ٹائرس کی طرح ہر روز اٹھا کے دھوئے اور صاف کر کے قابل استعمال بنائے جاسکتے ہیں۔ جدید طرز آرائش میں Polypropylene رگز اپنا ایک منفرد اسٹائل پیش کر رہے ہیں۔ یہ متعدد رنگوں اور دلکش ڈیزائنوں میں دستیاب ہیں۔ خاتون خانہ کو اپنے گھر کی دیواروں اور فرنیچر کے رنگوں کی مناسبت سے ان کا انتخاب کرنا ہوگا۔ تاہم یہ کھلتے ہوئے رنگوں میں ہوں تو دل آویز اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔

گھر کی راہداری

عام طور پر گھر کا یہ حصہ ایل یا آئی شپ کا ہوسکتا ہے۔ یعنی ساخت کے اعتبار سے ممکن ہے زیادہ محبت کش کا حامل نہ ہو۔ اسی جگہ ٹیلی فون سیٹ رکھ کے اس ہال کو بہتر انداز میں قابل استعمال بنایا گیا ہو۔ یہ جگہ اگر بہت کشادہ نہیں تو اسے اسٹائل دیا جانا ضروری ہے۔ کیونکہ آپ کے مہمانان گرامی نے یہیں اسی دروازے سے گھر میں داخل ہوتا ہے۔ اس جگہ ایک چھوٹا رگ بچھا کے انداز کر لیجئے کہ یہی مناسب ہوگا یا ایک اور رگ بچھانا مناسب رہے گا۔

مرکزی نشست گاہ

یہاں دن بھر یا شام سے رات گئے تک گھر کے کلین قیام کرتے ہیں اور تو اور کئی مرتبہ قریبی عزیز و اقارب اور دوستوں کو بھی یہاں مدعو کر لیا جاتا ہے۔ اس کمرے کی نشستیں سادہ رنگی جاتی ہیں۔ کچھ خواتین پورے کمرے میں قالین بچھا دیتی ہیں اور پھر اس پر منفرد رگز بچھاتی ہیں تو وہ بھی جاذب نظر رہیں گے۔ یہاں بنیادی کام فرنیچر کی ترتیب کا ہوتا ہے۔ ہر کوئی ایسی نشست پر براجمان ہو کہ مقابل، برابر اور قدرے پس منظر میں بیٹھے والا شخص ایک دوسرے کو نظر بھی آتا رہے اور بات چیت کے لئے کوئی بھی فرنیچر نظروں سے اوجھل نہ ہو۔ آج کل ہارڈ وڈ فلور بھی فیشن میں ان ہیں تو آرائشی رگز کو ان فرشوں پر بچھایا جائے تو دلکش معلوم ہوتے ہیں۔

رگ کمرے میں موجود دیگر فرنیچر اور اشیاء کے ساتھ ہم رنگ نہ ہوں لیکن اپنے تاثر میں انہیں متوازن اور بھرپور وضع در ہونا چاہئے۔

باتھ روم

شاہد یا سنک کے قریب دیزر سا رگ آپ کو کھانے سے پہلے اور بعد میں تروتازہ کر دیتا ہے۔ تاہم اس کمرے کے لئے آپ کو ایسے رگز کا انتخاب کرنا ہوگا جو آسانی سے دھل سکیں اور جن کے رنگ بھی ایک دھلائی کے بعد ماند نہ پڑ جائیں۔ سردیوں میں ٹائلوں کا فرش قابل برداشت نہیں رہتا اس لئے چھوٹے چھوٹے رگ رکھ کے اس کمرے کو بہتر انداز میں سجایا جاسکتا ہے۔ آپ اس لطیف کوبالائے طاق نہ رکھیں۔ باتھ روم کو بھی باڈوق افراد بخوبی جانتے ہیں۔

کھانے کا کمرہ

دراصل یہ کمرہ اہل خانہ کی میز ایک سے زائد مقاصد کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ آپ یہاں چھوٹا سا دفنہ بھی سجاسکتی ہیں۔ بچوں کو ٹیوشن کے مسائل، یہاں بیٹھ کر ہوم ورک کرنا ہو یا ڈائری یا ریڈیو کے علاوہ روزمرہ کے غیر رسمی کھانے پینل کرنا ہوں۔ اگر آپ نے اس کمرے کے فرش کو بھی کٹڑی سے آراستہ کر لیا ہے تو ایک خاص خیال یہ رکھنے کے کہ کرسیوں کے نیچے ٹالیچے یا رگ ضرور بچھائیں تاکہ کھانے کی اشیاء فرش پر گر کر تو تھوڑا بہت فرش کو بچھایا جاسکے۔ رگ دھویا جاسکتا ہے، دیکھو یہ بھی ہوسکتا ہے، لیکن کٹڑی کے بیش قیمت فرش کو بار بار تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔ کرسیوں کو گھسیٹنا ٹالپنڈیہ عمل ہو سکتا ہے، مگر بسا اوقات اس کی ضرورت آن پڑتی ہے۔ لہذا کوشش کریں کہ آپ کا ڈائننگ روم بہت نفیس نہ سہی، مگر پائیدار رگ سے آراستہ ہوتا کہ آپ کا قیمتی گھر ہمیشہ محفوظ رہے۔

آج کل ہارڈ وڈ فلور بھی فیشن میں ان

ہیں، آرائشی رگز کو ان فرشوں پر بچھایا جائے تو

بہت دلکش نظر آتے ہیں



آفتابی شبہیہ کے آئینے

جن سے گھر نظر آتے ہیں بارونق

مکان میں داخل ہوتے ہی خواتین کا بس نہیں چلتا کہ اسے فوری طور پر سجا کر گھر بنالیں۔ اپنے بجٹ اور خاندان کی ضرورتوں کو دیکھتے ہوئے ان کی خواہش ہوتی ہے کہ گھر جمالیاتی ذوق کا آئینہ دار ہو۔ دیواری آرائش صرف مصوری کے شاہکاروں ہی سے مکمل نہیں ہوتی۔ آپ ذرا ان دکانوں کا جائزہ لیں جہاں گھریلو آرائش کی اشیاء دستیاب ہوتی ہیں۔ یہاں آپ کو کئی طرح کی اشیاء نظر آئیں گی۔ ہم آپ کو آفتاب نما آئینوں کی سجاوٹ سے متعلق کچھ tips دیتے ہیں۔ یہ عروج کی کرنوں کی شاہت لئے آئینے کے جزاؤں آپ کی دیواروں کو بہت باہمی اور بڑا تاثر ظاہر کریں گے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کا کرہ نہایت کشادہ نظر آئے گا۔



یہ آئینے کی جزاؤں دار آفتاب نما آرائشی اشیاء مختلف حجم اور ساخت میں دستیاب ہوتی ہیں۔ انہیں انگریزی زبان میں Sunburst mirrors کہا جاتا ہے۔ او ر یہ کوئی نئی دریافت نہیں۔ زمانہ قدیم سے انہیں مختلف مقاصد کے لئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ 17 ویں صدی میں انہیں Louis XIV نے فرانس میں نمایاں جگہوں پر آویزاں کیا تھا۔ لہذا صدیوں سے چمکتے دکنے اور گھروں کو نئے زاویے سے سجاتے سنوارتے یہ آئینے آج بھی پرانے نہیں ہوئے۔ یہ وال آرٹ کا دلکش زاویہ پیش کرتے ہیں جسے آرائش کی صنعت سے وابستہ ہنر کاروں نے مختلف دھاتوں کی آمیزش سے بنایا اور کہیں کہیں کانسی، جست اور لکڑی کا میسر مل بھی بقدر ضرورت استعمال کیا ہے۔

آئینے کہاں آویزاں کئے جائیں

کمرے کا ایسا رخ مناسب ہوگا جہاں داخل ہوتے ہی آپ کی نگاہ ایک زاویے پر مرکوز ہو جائے۔ آپ کے لاؤنج یا ڈرائنگ روم کی مرکزی دیواری اس کی مناسب جگہ ہے۔ دراصل اس سمت کو Focal point کہا جاتا ہے۔ اگر کمرہ چھوٹا ہے تو آئینے کی جسامت اور اس کی کرنوں کے طول و عرض کی پیمائش کر لیجئے۔ یہ بارہا بچے سے زیادہ ہوں گی تو بجائے کشادگی کے تنگی کا تاثر دیں گی۔ ماریٹ میں مختصر کرنوں والے آفتاب نما آئینے بھی دستیاب ہیں۔ کوشش کریں کہ انہیں آویزاں کرنے سے کمرہ جا بجا بظہر کشادہ اور جمالیاتی پہلو سے روشن نظر آئے۔ یقیناً ایسا ہی ہوگا کیونکہ آئینوں کی زبان نہایت قابل فہم ہوتی ہے۔ ان سے قدرتی روشنی ہو یا بلب کی مصنوعی روشنی دونوں ہی جب چھن چھن کر کمرے میں پھیلتی ہیں تو گھر کے کینوں کے ذوق کو جلا ملتی ہے۔

آئینوں کی خوبیاں

یہ ڈرامائیت کا تاثر اجاگر کرتے ہیں۔ اگر انہیں کھانے کے کمرے میں آویزاں کیا جائے تو یہ سادہ سے کمرے اور ڈاننگ ٹیبل کو نمایاں کرتے ہیں۔ یعنی اس کمرے میں سائڈ بورڈ (ایسی الماری جس میں قیمتی برتن رکھے جاتے ہیں) کے اوپر آویزاں کرنے سے کمرے کی جاذبیت بڑھتی ہے۔

ایک سے زائد آئینے

انہیں اس انداز سے سجایا جاسکتا ہے کہ وسطی حصے میں آفتاب نما گھڑی لگا لی جائے اور دو سستوں پر آئینے نصب کئے جائیں۔ اسے Vintage طرز کی آرائش کہا جاتا ہے اور یہ بھی دیواری آرائش کا اسی نمونہ ہے۔

دروازوں کی زیبائش

یہ آئینے بڑے کاس کی چیز ہیں۔ یورپی نگلوں میں سادہ اور سپاٹ دروازوں کو

آرائش مہنگائی ہے

اصل میں گھر کی آرائش و زیبائش میں خاندان کی آمدنی، بجٹ اور ذوق تینوں عوامل کا فرما ہوتے ہیں۔ پھر بھی ہماری رائے ہے کہ بچت کو ضائع ہونے سے بچائیں۔ خوب اچھی طرح مختلف ماریٹوں کی ونڈوشا جگ کر لیا کریں اور ایک ایک کمرے کی آرائش وقفے وقفے سے مکمل کریں۔ یوں آپ ایک یا دو مہنگی اشیاء کی خریداری بھی کر سکیں گی، لیکن کیا یہ قیمتی زیبائشی اشیاء ہی آپ کو اطمینان قلب دے سکتی ہیں؟ بسا اوقات ونڈوشا جگ کے دوران آپ کو نوک ورٹے اور ثقافت سے ہم آہنگ کوئی پرکشش چیز نظر آ جاتی ہے اور اس کی خریداری جیب پر بوجھ بھی نہیں ڈالتی تو کیا بہتر یہی نہیں کہ سستی اشیاء سے زیبائش کا خوب پورا کر لیا جائے۔ یقیناً کسی نہ کسی ماریٹ میں آفتابی شبہیہ والے آئینے جوستے ہوں ہوا ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی خیال رہے کہ قیمت و حاکت کی ہوتی ہے شیشے مہنگے نہیں ہوتے، مگر ڈکانہ زنجیل سے کی گئی بناوٹ کی اصل قیمت پہنچنے سے باہر ہو جاتی ہے۔ غرضیکہ آپ پرانے سامان کی کھوج لگائیں یا ناقص خرید لیں۔ انہیں دیوار پر آویزاں کرتے ہی آپ کے گھر کی زیبائش گویا مکمل ہوتی ہے اور گھر کی ترتیب اعلیٰ درجے نظر آئے لگتی ہے۔

کمرے کا ایسا رخ مناسب ہوگا جہاں داخل ہوتے ہی آپ کی نگاہ ایک زاویے پر مرکوز ہو جائے۔ آپ کے لاؤنج یا ڈرائنگ روم کی مرکزی دیواری اس کی مناسب جگہ ہے

آرائش کے مختلف پہلوؤں سے آراستہ کیا جاتا ہے۔ بسا اوقات سونے کے کمرے میں مکھن والا دروازہ دایے آئینے سے سجایا جائے تو ماحول کی رونمائی و دو چند ہو جاتی ہے۔ پاکستان میں آپ نے کئی گھروں کے صدر دروازوں (بیرونی گیٹ نہیں) پر ایسے ہی چند خوشنما آئینے (جن میں بحری جہاز کی تصویات بھی شامل ہیں) کو زیبائشی نقطہ نظر سے آویزاں کئے دیکھا ہوگا۔

بنکاک...

دنیا کے سیاحت میں صفِ اوّل کی حیثیت کا حامل شہر



درختاں فاروقی

بنکاک کے خاص مقامات

تاریخی گرینڈ پیلس جہاں مندروں کا بچھا ہے جال

یہ میٹروپولیٹن ایڈمنسٹریشن بلاک ہے۔ جس کے قرب وجوار کو متعدد مندر بہت بڑی رونق نظر آئیں گے۔ جہاں سیاح تصویر کشی کرنا چاہیں تو انہیں معاوضے کے ساتھ عکاسی کی اجازت ملتی ہے ورنہ رکھواسے مقامی زبان میں جگہ خالی کرنے کا حکم صادر فرماتے ہیں۔ شام کے اوقات میں یہ کسی اجنبی کو اندر داخل نہیں ہونے دیتے۔ ناریل کے تیل کی مہک دوری سے آپ کا استقبال کرتی ہے۔ سڑکیں کشادہ نہیں ہیں اور ٹریفک کا اژدھا مچھلی بہت ہے۔ ٹریفک یہاں بھی رکتا ہے۔ اس کا سبب یہ بھی ہے کہ شہر کے ہر حصے کی تعمیر و تزئین منصوبہ بندی کے تحت نہیں ہوئی۔

بنکاک تھائی لینڈ کا دارالحکومت ہے جو دنیا کے چند صفِ اوّل کے سیاحتی مراکز میں نمایاں حیثیت رکھتا ہے۔ یہ 568.7 کلومیٹر طویل اور 6057 میل تک پھیلا ہوا وسیع تر علاقے دریائے چھاؤ فرایا کے دہانے پر آباد ہے۔ نقشے میں اس شہر کی شناخت ٹکون کی شکل ہے اور سیر و سیاحت کے متوالوں کے لئے جنت ارضی سے کم نہیں۔

بنکاک کثیر الا بادی شہر ہے۔ یعنی آٹھ ملین نفوس پر مشتمل یہ خطہ اپنے اندر انسانوں کا ہجوم چھپائے ہوئے ہے، جن میں مقامی افراد کے علاوہ عرب، ایشیائی اور یورپ کے باشندے بھی نظر آتے ہیں۔ اس وقت پورے تھائی لینڈ کی معیشت اور تجارت کا محور بھی شہر ہے جو جدید ترین ٹیکنالوجی سے لیس ہے۔ یہاں ایئر پورٹ پر ہر تیسرے منٹ کوئی نہ کوئی بین الاقوامی پرواز پر تول رہی ہوتی ہے۔ صحت کے مرکز، سرمایہ کاروں کے کاروبار، فنون کے شعبے یا فیشن اور تفریحات کے شعبے ہر جگہ اس شہر کے چرچے ہیں۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ بنکاک مغربی ریاستوں کے دباؤ کے بعد یہ جدید ترین شہر بنایا گیا ہے۔ آج دنیا بھر کے سرمایہ کاروں کی نظریں ایسے ہی خطوں پر لگی ہیں۔ جہاں بین الاقوامی سطح پر عالمی منڈی میں تجارتی سرگرمیاں بحال رکھی جاسکتی ہیں۔ 1990ء تک متعدد قابل ذکر ملٹی نیشنل کارپوریشنوں کے ذیلی دفاتر یہاں قائم ہو چکے ہیں۔ ان دنوں یہاں ڈیموکریٹ پارٹی کی حکومت ہے



Lumpini Park

بنکاک پارکوں کا شہر ہے۔ یہاں ہریالی کے عمارتوں کے لیے بچھے ہوئے پارکوں میں جوتے لے جانے کا تھوڑا نہیں ہے۔ خواتین گھاس کواہنی ہائی ہیلوں کی مدد سے روندتی نہیں ملتیں۔ قدرت کی اس نعمت کا خیال ہر شہری رکھتا ہے۔ بزنس ڈسٹرکٹ شہر کا وسطی حصہ ہریالی سے بھر پڑا ہے۔ ماحولیاتی آلودگی نامک نظر نہیں آتی۔ حالانکہ پرائی گاڑیاں بھی سڑکوں پر نظر آ رہی ہیں، لیکن بجال ہے کہ کوئی گاڑی دھواں چھوڑ رہی ہو اور تو آلودگی انسانیوں کی اس بھیر میں کہیں کسی جگہ بھی گاڑیوں کے ہارن نہیں بجاتے جاتے۔ اگر ہارن بجتے بھی ہیں تو اتنے مدھم کہ سامنے والے کو اپنی غلطی کا فوری طور پر احساس ہو جائے۔ اوور ٹیکنگ کرنے والے حضرات دھواں گاڑی آگے بڑھاتے ہوئے سڑکی ڈرائیوروں کو دوش کرتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں۔ یہ آداب ٹریفک مقامی لوگوں کے اخلاق حسنہ کی چھوٹی سی مثال ہے۔ کرسٹل ٹینکوں اور دیگر ماحولیاتی اداروں کی عمارتوں سے فنی تعمیرات کے ذوق کی عکاسی ہوتی ہے۔ عام طور پر سفر ناموں میں کسی بھی ملک کے لئے حثت نظریہ لفظ لکھ دیئے جاتے ہیں جبکہ یہ لفظ اپنے اندر بے پایاں وسعت رکھتا ہے۔ بنکاک میں آپ کو قانون کی حکمرانی نظر آتی ہے۔ بزنس مین اور دیگر ماحولیاتی اداروں کے کارکنان تیز رفتاری سے چلتے پھر حضور نظر آتے ہیں، کوئی کسی کو ہٹکاتا ہوا آگے نہیں بڑھتا اور اگر غلطی سے کسی کو چھو بھی جائے تو معذرت کرتے دیر نہیں لگاتے۔ شہروں میں کئی جگہوں کو گرین زون کہا جاتا ہے۔ یہاں آپ سگریٹ نوشی نہیں کر سکتے۔ ایک متنازعہ انداز کے مطابق ہر سال 12.2 ملین سیاح یہاں آتے ہیں اور 19.3 ملین امریکی ڈالر خرچ کرتے ہیں۔ یہ ایسا چونکا دینے والا تخمینہ نہیں ہے۔ ایشیاء میں کامیاب ترین سیاحت کے مراکز میں بنکاک کا چھٹا نمبر ہے اور اس کی یہ حیثیت سنگاپور، ہانگ کانگ، ٹوکیو، اور ساؤتھ کوریا کے بعد تینوں ہوتی ہے۔

Baiyoke Tower II

بنکاک کی بلند ترین عمارت جو تصاویر میں نہایت بڑھکھ نظر آتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ اگر آپ بالائی منزل پر جائیں تو ہاتھ بڑھا کر آسمان کو چھو لیں گے۔ بہر حال یہ تو حلقہ معترضہ ہے۔ فلک سے گز بھر کے فاصلے پر جانا بھی تو کسی ایڈورچر سے کم نہیں۔



Dream World

یہ تھیم پارک بنکاک میں بچوں کے ساتھ ساتھ بڑوں کے لئے بھی حیرت کدہ ہے۔ یہاں آپ ارکائی کو سٹریٹ ویو دیکھیں گے۔ اس راڈ میں بچے آسمان پر اڑتے پرندوں کو دیکھ سکیں گے۔ کبھی دلی ملیوں اچھے تو کبھی فلک شگاف چیخوں سے گونجے۔ ماحول کی جاذبیت اپنی جگہ۔ البتہ چند راؤنڈز بڑوں کے لئے مخصوص ہیں۔ جنہیں انتقامیہ بہت دیکھ بھال کے استعمال کی اجازت دیتی ہے۔ البتہ کڑی بس، ریچھ گھر، 4D روڈ کو سٹریٹ ویو، واٹر رائڈز، فیری ٹیلو، لینڈ، پلے پورٹ اور ایٹلن ہاؤس دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہاں صرف کھیلوں کی سرگرمیاں ہی نہیں ہیں۔ ماحول میں کشت و جاوہیت کے اضافے کے لئے پھولوں اور ہزریوں کی اشکال سجائی گئی ہیں۔ تخیلاتی سطح سے لے کر آسمانوں کی وسعتوں کو چھونے والی رائڈز تک ہزاروں دلچسپیاں یہاں موجود ہیں۔ تو چلئے خوابوں کی اس نگری کہ یہیں جا کر ممکن ہے بہت سے خواب پورے ہو جائیں۔

Bangkok Culture

ثقافتی پہلو سے دیکھا جائے تو بنکاک مغربی دنیا کا تاثر پیش کرتا ہے۔ یوں تو کئی تہوار عوام کی دلچسپیوں کا باعث ہوتے ہیں۔ جن میں ریڈ کراس فیر، نئے چائیز سال کی تقریبات اور شہنشاہ چولا لاٹک کوم کی پیدائش اور رحلت کے دن شامل ہیں۔ تاہم تہرے اکتوبر تک دینی فیئر، فینسیول اپنی اور عیت کا بے حد انوکھا اور دلچسپ سلسلہ ہے۔ اس وقت بنکاک کی زرعی معیشت کا جیتا جاگتا نمونہ نظروں کے سامنے ہوتا ہے۔ تازہ سبزیاں اور ہمد قسم کی رنگ برنگی سبزیاں جنہیں مقامی فوڈ کی تیاری کے خاص اجزاء کے طور پر ہم سب واقف ہیں۔

MBK Shopping Mall

مقامی افراد کہتے ہیں کہ اس مرکز میں دستیاب الیکٹرانک اشیاء کے معیار کو چیلنج نہیں کیا گیا جاسکتا۔ بہر حال آپ آکھ بند کر کے بھروسہ نہ کریں۔ قیمتی گھڑیاں، موبائل مختلف ڈیوائسز، آئی پیڈ، ایپل ٹیبلٹ، کچھ بھی خریدیں۔ سہولت یہ ہے کہ کئی کمپنیوں نے یہاں تکنیکی ماہرین پر مشتمل علمہ تعینات کر رکھا ہے۔ آپ ان سے مشورہ کر کے خریداری کر سکتے ہیں۔





Bangkok Markets

گوکلی کوچوں میں پتھارے والے بھی خوشنما اعزاز سے اپنی کچائیں بچائے بیٹھے ہیں، لیکن ہم ایشیائی متاثر ہوتے ہیں۔ بڑے بڑے شاہجنگ مالز سے کیونکہ یہ ثقافت ہمارے ملک میں بھی خوب پروان چڑھ رہی ہے اور ہم ان کے عادی ہو چکے ہیں۔ مثال کے طور پر چید چید شاہجنگ مالز کی تخیلات درج کی جاتی ہیں۔



National Game

تھائی لینڈ کا قومی کھیل باکسنگ ہے، لیکن یہاں کوئی محمد علی کئے کیوں نہ پیدا ہو سکا۔ اس کا جواب تشنہ رہتا ہے۔



National Theater

بامک اوڑھے ہوئے اداکار روایتی تھیٹروں میں اپنے کردار ادا کرتے جاتے ہیں اور تماشا کی محسوس ہو کر بیٹھے رہتے ہیں۔ کبھی کوئی بے ادبی کی بات نہیں کرتا۔ تالیاں بجاتے ہیں اور تھیر ختم ہونے پر شائقین اسٹیج پر جا کر اپنے پسندیدہ کردار کے گیت اپ میں موجود اداکار سے ہاتھ بھی ملاتے ہیں اور تصویر بھی کھینچواتے ہیں۔



The Emporium

ریشی کپڑا، جوتے، جیولری، بیڈ بیگز اور دیگر تیشات ایک جہت کے نیچے ل جائیں گے۔ مغرب اور برصغیر کی پسینے اڑھنے کی ٹھانٹوں سے میل کھاتی ہوئی اشیاء مثلاً بناری کپڑے کے میٹرل سے بنے برسر اور پتلے کے کاغذ اور کچھ بھی مل جائیں گے اور گوجی جیسے جدید مغربی برینڈ کے چمڑے کی مصنوعات بھی۔ اب دیکھئے کہ نگاہ انتخاب کہاں جا کر ٹھہرتی ہے۔ ماسٹر کارڈ گلوبل شہروں کی فہرست میں لندن اور پیرس کے بعد بنکاک کو بہترین سیاحتی مرکز قرار دیا گیا ہے۔ مسلسل تین برسوں سے Travel+Leisure میگزین بھی اس شہر کو انتہائی معتبر سیاحتی مرکز تسلیم کرتا ہے۔ یہ جریدہ اپنے معیار اور مقامات کی ساکھ پر قطعی جھوٹ نہیں کرتا اور غیر جانبدارانہ رائے پیش کرتا ہے۔ بنکاک میں آپ کر فحش اور بے پناہ آسائشوں سے پس اسما موجود ہیں بلکہ اس سرزمین پر قدم رکھتے ہی مساجد کے ماہرین اپنے کلائنٹس کی تلاش شروع کر دیتے ہیں۔ یہ لوگ غیر ملکی باشندوں کی شناخت با آسانی کر لیتے ہیں اور ران کے معزز شائقین اور کلائنٹس پر بدین باشعور ہوتے ہیں جو سیاحت کے ساتھ ساتھ آرام کی غرض سے یہاں آتے ہیں۔ ایئر پورٹ پر ڈیوٹی فری شاید تو ہیں، لیکن ایسے بیوٹی پارلوں کی بھی کمی نہیں جو اپنے مہمانانہ گرامی کے ذوق اور مذاق کی تسکین کرتے ہیں۔



Terminal 21

نام پر نہ جائیے۔ یہ ہرگز بھی کسی ریلوے ٹرم یا ٹوب کے ٹھہرنے کی جگہ نہیں بلکہ روڈ سے لے کر عام آدمی کی ضرورت کی ہر چیز یہاں دستیاب ہو جاتی ہے، لیکن یہ ذرا مزہ کا اسٹور ہے۔ بہتر یہ ہے کہ سیاح یہاں ونڈو شاہجنگ کرے اور پھر شاہراہوں پر کھلی مارکیٹوں سے جیولری، کاسٹیکلس یا جوتے خریدے۔



Siam Paragon

یہ نام ہے بنکاک کے ایک ایسے شاہجنگ مال کا جہاں کم و بیش ہر بین الاقوامی برانڈ آپ کو مل جاتا ہے۔ خاص کر ہینڈ لومز سے بنا ہوا کپڑا جو مقامی افراد میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔ یہ پیرتاوے بلا تھیس مراد اور گورٹ یا سچے بھی پہن سکتے ہیں۔



Tom yam

Tossed Salad

کے گوشت میں سرخ مرچوں کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔ تھائی سوپ جسے مقامی زبان میں Tom yam کہا جاتا ہے، مچھلی یا جھینگے کے گوشت سے تیار کیا جاتا ہے۔ اسی طرح تھائی ٹیمپر گرڈ میں میٹ بالز شامل کئے جاتے ہیں۔ ان کھانوں میں ایک خاص Nam prik ہے جو بظاہر سلاہ ہے۔ چلی سوس کے ساتھ ڈپ دی جاتی ہے۔ جو ڈالنے کو بڑھا دیتی ہے۔ غرضیکہ تھائی ڈالنے پاکستانیوں کے حس ڈالنے کے لئے قطعاً اچھی نہیں ہیں۔

تھائی فوڈ

انڈیشین کھانوں کی ثقافت تھائی فوڈ سے بے حد مشابہ ہے۔ کچھ ایسے ہی ڈالنے ہندوستانی اور چینی کھانوں میں بھی محسوس کئے جاسکتے ہیں۔ ان کھانوں کی خاص پہچان مختلف جڑی بوٹیوں کا استعمال ہے۔ مثلاً یہ پارسلے، ہرا دھنیا، روز مہری وغیرہ لازماً استعمال کرتے ہیں۔

چکن سوپ، چکن کری، بیف کری، سوئیٹ سوس میں انڈوں کو گہرائی تک فرائی کرنا یا سمندی غذاؤں کو گرل کرنا بہت مرغوب سمجھا جاتا ہے۔ مرچ مصالحوں کا استعمال بھی نظر آتا ہے۔ نوڈلز کی اقسام کی پسند کی جاتی ہیں۔ تھائی فوڈ میں سارسوس اور مختلف ڈیس استعمال ہوتی ہیں جن کی آرائش بہت عمدگی سے کی جاتی ہے اور Tossed Salad کو ہاتھوں سے مکس کر کے ڈالنے والا کیا جاتا ہے۔ ایک قابل ذکر ڈش Laph isan ہے جسے گائے



پیسے کی کہانی

اسے حمید

رسوئی خاص مضبوط نہیں تھا۔ یہ پٹ کن دارس تھا جو بیہوش پہلے گھر میں گائے باندھنے کے کام آتا تھا۔ اس وقت بھی کسی کو خیال بھی نہیں ہوا تھا کہ یہ رسرہ بڑی بہو کے مصرف میں آئے گا۔ بہو کے پانچوں بچے چھوٹے اور بڑے سبھی صحن میں بیٹھے رہے تھے۔ ننھے ننھے کاہوش ہی نہیں تھا۔ وہ ماں کی چارپائی کے پاس بیٹھائی کے ڈھیلوں سے کھیلے جارہا تھا۔

گھوٹے ایک مرتبہ چارپائی پر بس پڑی ہوئی اپنی بیوی کو دیکھا پھر آہستہ آہستہ اس کی آنکھیں اس رسرہ پر جم گئیں اور وہ سر جھکا کر بیٹھ گیا۔ گلو کی ماں مسلسل رونے جاری تھی اور ہرنی آنے والی عورت کے کٹے سے لپٹ کر دھانڑے لگتی تھی۔ ابھی تک بہو کے گلے میں رسرہ پڑا ہوا تھا۔ لوگوں نے بتلایا کہ پولیس کا معائنہ کرنے کے بعد رسرہ کو اپنے قبضہ میں کر لے گی، تب لاش پوسٹ مارٹم کے لئے بھیجی جائے گی۔ گلو سے یہ دیکھا نہ گیا کہ اس کی بیوی، اس کے پانچ بچوں کی ماں، پچھندا گلے میں ڈالے یوں چھت سے لٹک رہی ہے۔ لیکن پولیس کی تحقیق و تفتیش کے پیش نظر اسے رسرہ کھولنے کی جرأت نہیں ہوئی۔

گھوٹو بیوی کی موت کا جس قدر صدمہ تھا اس سے زیادہ اس بات کا تھا کہ وہ سال کی تکش اور مسلسل جھگڑوں کے بعد دوسری شادی کی تاریخ مقرر ہوئی تھی اور اب جیکسا کی شادی میں آٹھ دن باقی تھے یہ مصیبت آ پڑی۔ اسے خطرہ تھا کہ اس حادثے کے بعد شادی طویل عرصے کے لئے ملتوی ہو جائے یا پھر یہ بھی ممکن ہے کہ لڑکی والے موجودہ صورتحال میں صاف انکار کر دیں۔ اس موبہ خوف کے ساتھ ساتھ اس کے دل کے ایک گوشہ میں یہ خیال بھی موجود تھا کہ راستہ ہمیشہ ہمیش کے لئے صاف ہو گیا اور یہ جھگڑے ہمیشہ کے لئے ختم ہو جائیں گے۔ اس کے بعد پھر کوئی پریشانی نہیں ہوگی۔ اطمینان کے اس

شعوری احساس کے ساتھ اسے یہ بے حس عورت اپنے اعصاب پر سوار نظر آ رہی تھی جس کے ساتھ اس نے زندگی کے بارہ برس گزارے تھے۔ چودہ برس کی عمر میں وہ اس کے گھر آئی تھی۔ اس وقت گلو کے ہاں رزق کی ریل پیل نہ تھی۔ اپنے باپ کے ساتھ وہ دن بھر سٹریٹ میں کشتی چلایا کرتا تھا اور پتوں پر سے ایک ایک کر کے دس بارہ پور پینچا کرات کو جب تھک ہار کر واپس گھر آتا تو ایک گرم، جوان اور متناسب جسم اس کے انتظار میں ہوتا۔ عیشاں اس زمانے میں اپنی نوعمری کے دور میں بڑی خوبصورت لڑکی تھی اور پھر اسے اس ایک آدمی کے سوا دنیا میں کسی سے کوئی غرض نہیں تھی۔ وہ شام کے بعد گھر پہنچتا تو اس کے آنگن میں داخل ہوتے ہی عیشاں ایسے نظر آتی جیسے ہنسنے ہوئی ہرنی کو جنگل میں راستہ مل گیا ہو۔ کھانا کھانے کے دوران یا اس کے بعد گلو کو گھڑی بھری تہنائی نصیب ہوتی تو وہ اپنے پیار کے اظہار کے لئے عیشاں کے کان کے پاس منہ لے جا کر کہتا۔

”تیری ماں... آج تو پورن مل کی دکان کا سارا سرمہ لوٹ لائی ہے۔ پیسے بھی دیئے ہیں یا میں بجا کر اسے مست کر آئی ہے۔“

دو ایک سال اسی طرح گزر گئے۔ گھر کی غریبی تو دور نہیں ہوئی، لیکن کشتی بہر حال ثابت و سالم رہی۔ چپوٹے رہے۔ زمین سیراب ہوتی رہی اور گلو اور عیشاں دن پورے کرتے رہے۔

ایک رات عیشاں نے گلو سے کہا... ”ایک بات بتاؤں کسی سے کہو گے تو نہیں“

”نہیں“ گلو نے چارپائی پر لیٹے ہوئے اور اسے اپنی ہانہوں میں لیتے ہوئے کہا۔ ”میری بہن صفائی مگنی ہوگی ہے۔ شادی بھی ہونے والی ہے۔“

گلو اٹھ کر بیٹھا... ”کیا کہا، ارے وہ سگی! اٹھ برس کی تو اس کی عمر ہے تیرے ماپے اب لڑکیوں کو اتنی عمر میں گھر سے نکالنے لگے ہیں؟“

آنگن میں داخل ہوتے ہی عیشاں ایسے نظر آتی جیسے ہنسنے ہوئی ہرنی کو جنگل میں راستہ مل گیا ہو

”نہیں نہیں... عیشاں نے کہا...“ آج وہ پہر کو میری ماں کشن پور سے آئی تھی، کتنی تھی جلال لاہور سے واپس آ گیا ہے۔ وہ ہمارا رشتہ دار ہے، لیکن ہم سے کبھی ملتا نہیں تھا نہ ہی گاؤں میں آتا تھا۔ اب عمر اس کی پچاس برس کے قریب ہے۔ وہ ہمیشہ لاہور ہی میں رہا ہے۔ اسے دو داماد بہنوں نے جن کے خاندان میں اولاد نہ نہیں ہوتی تھی اور لڑکے کے پیدا ہوتے ہی مر جاتے تھے اپنا متغنی بنایا ہوا تھا۔ جلال کو انہوں نے بچپن ہی سے اپنے پاس رکھ لیا تھا اور بالا پوسا۔

اب وہ مرگئی ہیں اور ان کی ساری دولت کی سیر سونا اور بہت سا روپیہ نقد جلال ہی کے پاس ہے اور اب وہ ہمارے ہی گھر میں رہے گا۔“

کچھ دیر خاموش رہی۔ گلو کے بازوؤں کی گرفت ہتھیلی ہوئی۔

”میری ماں کتنی ہے... عیشاں نے کہا...“ جلال نے شاید ان عورتوں کو زہر دے کر مار ڈالا ہے اور ان کے مال پر قبضہ کر کے بھاگ آیا ہے۔ اس لئے لاہور کے نام سے گھبرا ہے۔ پھر دونوں ایک ساتھ بھی تو نہیں مر سکتی تھیں۔ کیوں گلو؟“ اس نے گردن اونچی کر کے کہا... ”مگر خیر ان کا دین ایمان جانے... میری ماں نے اسی سے صفائی مگنی کر دی ہے۔“

”مگر وہ اتنی چھوٹی سی ہے اور وہ سالا پچاس برس کا۔“

”بیڑی ڈبیا... کچھ سمجھا کر عیشاں نے بات کو کاٹے ہوئے کیا...“ وہ کہتا ہے سگی کو میں خود پالوں گا اور سال دو سال میں کھلا پلا کر تنگڑا کر کے اس سے بیاہ کر لوں گا۔ میری ماں کتنی ہے... عورتوں کے ساتھ رہنے سے اسے بچے بچوں کو دیکھنے کا موقع ملے گا اس لئے اس کو چھوٹی عمر کے بچے، جو ان لڑکیوں اور کم عمر کے لوگوں سے بہت محبت ہے۔ وہ کہتا ہے سگی کو میں خود پالوں گا۔ یہ را باپ بھی کہتا ہے کہ جلال دمہ کا مریض ہے سال دو سال میں مر جائے گا تو سارا روپیہ اپنے قبضے میں ہوگا۔ بہت سارا روپیہ ہے اس کے پاس ایک ٹرک بھرا ہوا ہے۔ اس کا ٹرک بھی ہمارے گھر میں ہی ہے۔ اس کا ایک ماموں اور ایک نانا ہے، لیکن وہ ہمارے ”شریک“ کے لوگ ہیں۔ اس لئے وہ ان کے پاس رہنے کے بجائے ہمارے ہی گھر میں رہتا ہے۔“

”اس پیسے میں ہمارا بھی حصہ ہوگا۔“ گلو نے بستر پر بیٹھتے ہوئے بڑی بے قراری سے کہا۔

”میرے باپ کے پاس ہوگا تو وہ کچھ نہ کچھ ضرور دیں گے، مگر کسی سے بات نہ کرنا۔“

”خاک دیں گے، شادی پر تو انہوں نے مجھے کچھ نہیں دیا۔“

”جادو ہو۔ پھر وہی بات کرتا ہے اس وقت ان کے پاس تھا ہی کیا؟ جب ہوگا تو دے دیں گے۔“

”یا الہی! گلو نے خلوص نیت سے دعا مانگی ”صفائی کو فوراً جوان کر دے اور اس بڑھے جلال کا جلدی غائب کر دے۔“

”بیڑی ڈبیا عیشاں نے خاندان کو دکھا دیتے ہوئے کہا۔

آٹھ دن گزر گئے۔ گلو کو اس سلسلے میں مزید تفصیل معلوم نہ ہو سکی۔ عیشاں کے ماں باپ اس کے گاؤں سے تین چار میل مغرب میں موضع کشن پور میں رہتے تھے۔ گلو کا دل بھی جا رہا کہ بھاگ کر وہاں کے حالات اور خاص طور پر جلال کے متعلق کچھ باتیں معلوم کر آئے۔ لیکن سٹیج پھر رہا تھا اور اس کا بوڑھا باپ اکیلا کشتی قابو میں نہیں رکھ سکتا تھا۔ چن پر بڑی بھیڑ رہتی تھی۔ سال کے یہ دو مہینے تو کمائی کے ہوتے ہیں۔ باپ اتنے سویرے سویرے دونوں چھوٹے بھائیوں کے ہمراہ اٹھا کر لے جاتا تو شام گئے ہی واپس ہوتی۔ کبھی کبھی تورات بھی چن پر گزرتا رہتی تھی۔ ان ہی دنوں اکاؤنٹ داردارتوں کی خبریں آنے لگیں، لیکن ان خبروں سے چن پر کوئی مل جل نہیں ہوئی۔ اس چن تک ہندوستان کی آزادی کی کوئی مصدقہ خبر نہیں پہنچی تھی، لیکن آزادی کے دن بہر حال قریب آ رہے تھے۔ جب آزادی سر پر آ پہنچی جب تین والوں کو بھی پتا چلا اور گلو اس کے خاندان اور گاؤں والوں اور عیشاں کے گاؤں والوں کو بھی کو گھبراہٹ چھوڑ کر چندرہیل کے فاصلے پر ایک کیمپ میں پناہ لینی پڑی۔

انہیں کیمپ میں پہنچنے تک باہر گیا تھا۔ ان کا اور عیشاں کے گھر والوں اور جلال کے ماموں اور نانا کا ڈیرہ پاس ہی تھا۔ یہ ڈیرہ دار ایک کھلے جنگل میں سر پر چند

DRAMA MO

پیشکش: چیونٹی وی انٹرٹینمنٹ

کاسٹ: کل، شہود ملوی، شہروز سہزاداری،

راشد فاروقی، اسماء عباس

ڈرامہ نگار: مونا حبیب، ہدایت کار: حبیب حسن

ڈرامہ نگار: عدیل رزاق

کاسٹ: فاطمہ آفندی، عمران اسلم، شیرجان اور

عدیل حسین، فضیلہ قاضی، مازہ خان

ہدایت کار: عامر علی

سرکاری اور مضافات کے اسپتالوں سے بچہ چوری کرنے کی وارداتوں کی خبریں اخبارات کی زینت بنتی ہیں تو ماؤں کا دل ٹھٹی میں آ جاتا ہے۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ نہ جانے کون سی مجبوری ایسی سفاک واردات کا پس منظر ہوگی۔ ہم سمجھ سکتے ہیں کہ ان ماؤں کا کیا حال ہوتا ہوگا جن کے ایک یا دو دن کے بچے کو کوئی درندہ نہیں بلکہ درندہ صفت انسان اٹھا کر چل دیا ہو۔ نئی ڈرامہ سیریل 'نہی' چیونٹی وی انٹرٹینمنٹ سے پیش کی جا رہی ہے، جس میں مرکزی کردار اسماء عباس غریبوں کے بچے اٹھا کر امراء کو فروخت کرنے کا کاروبار کر رہی ہیں۔ 'نہی' ان کی بیٹی ہے جسے ایک یادو دن کے معصوم بچے دیکھنا اور انہیں گود میں اٹھانا بہت اچھا لگتا ہے۔ کل یوں بھی خاصی کم عمر اکا کا رہا ہیں لہذا ان پر یہ کردار بہت بچا ہے۔ ڈرامہ ہیڈ اقبال انصاری اور اسکرپٹ ہیڈ بشری انصاری نے ایک اچھے پردیجٹ کو شروع کر کے معیاری سیریل کی پیش رفت کی ہے اور دوسرے لفظوں میں بتا دیا ہے کہ ہمارا ڈرامہ موضوعات کے محاذ پر مات نہیں کھایا بلکہ مات دینے کے قابل ہوا ہے۔

'نہی' میں ایک سگنا ہوا موضوع زیر بحث آیا ہے۔ کمرہ ورک، کاسٹنگ اور ایڈیٹنگ میں مہارت اپنا لوہا منورانی ہے۔ جیسے جیسے کہانی بڑے گی، ناظرین اپنی دیگر مصروفیات ترک کر کے 'نہی' کو دیکھنے بیٹھیں گے۔ اگر اسی طرح کے ڈرامے بننے جائیں تو ترکی کے ڈراموں کو دیکھنے کی ضرورت کیا رہتی ہے؟

نوجوان ڈرامہ نگار عدیل رزاق کا تحقیق کردہ سیریل ان دنوں ہم نی وی سے دکھایا جا رہا ہے۔ عدیل کے لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ وہ زندگی کا روشن پہلو دیکھتے ہوئے سماجی اور جذباتی مسائل سے نظریں نہیں چراتے۔ ایسا کرنا بھی نہیں چاہیے۔ عدیل بحیثیت تخلیق کار استحصال کے معنی سمجھتے ہیں اور قلم کی حرمت اور تقاضوں کو نظر میں رکھ کر کہانی کا تار و پود تیار کرتے ہیں۔ ایک ڈراموں کی سیریز 'کتی گر ہیں باقی ہیں' میں بھی ان کی ایک کہانی دیکھنے کا اتفاق ہوا تھا۔ زندگی کا درد محسوس کرتے ہوئے اس کی عکاسی بھی مؤثر انداز سے کرنا خاصا غیر معمولی اقدام ہے۔ فاطمہ آفندی مرکزی اداکارہ کو نئی زندگی کی شروعات ہی المناک واقعے سے کرنی پڑی۔ تاہم درد کی اس ٹریجیڈی کو بہت حد تک معاملہ فہم اور سمجھدار عورت نے مثبت طرز عمل اختیار کر کے نبھادیا۔ وہ چاہتی تو قسمت کے اس کيسے کو بد نصیبی قرار دے کر اپنے بزرگوں کے اس فیصلے پر احتجاج کرتی یا خود کو لعنت ملا مت کرتی رہتی، مگر اس نے مردانہ وار رشتوں کی تسلی سمجھا لی ہے۔

زندگی اُس کے لئے کب تک عذاب بنی رہے گی یا بہت جلد پھولوں کی بیج بچے گی؟ قسمت اس کے ساتھ کتنا انصاف کرے گی یا قدرت کو اُس سے صبر کا کڑا امتحان لینا ہے، یہ سب کچھ رفتہ رفتہ دیکھنے میں لطف آئے گا۔ عدیل کے ڈرامے کو امیدیں وابستہ ہو چکی ہیں لہذا ان کے لئے جتنی دعا کی جائے کم ہے۔



کاسٹ: رام کپور، تاج سلیم، ریا چکرونی

ہدایت کار: آشا جھیر

فلم بینوں نے بہت دیکھ لئے روستے دھوتے مناظر، سسٹمز اور ایڈیٹر سے بھرپور ڈرامے اب ہندوستانی فلم نگری میں کچھ ایسا ہونے جا رہا ہے جس میں طنز، مزاح اور حیرت انگیز واقعات کہ فلم کے شائقین ہنسنے ہنسنے لوٹ پوٹ ہو جائیں۔ یعنی ان کے پیچھے صوفیوں کی ٹھیک ٹھاک ورزش ہو۔ 'میرے ڈاڈ کی ماروٹی' دلچسپ اسکرین پلے اور مزاحیہ کیفیات کی بھرپور عکاسی دیکھنے کے لئے ماروٹی کی تلاش میں ان باپ بیٹوں کے ہمراہ گھر سے باہر نکلتا پڑے گا۔ ہم اور آپ تو صرف سنیما ہاؤس کا رخ کریں گے، لیکن رام کپور اور تاج سلیم بالکل نام اور جیری جیسے کلاسیک کارٹون کرکٹرز کی طرح ایک دوسرے کے مدمقابل آئیں گے۔ ہندوستان میں ماروٹی مقامی صنعت میں تیار ہونے والی گاڑی ہے، جو ایک شادی کے ہنگامے میں کھو گئی ہے۔ جسے تلاش کرنے کی مہم پر باپ اور بیٹا روانہ ہوتے ہیں اور درمیان میں انہیں دلچسپ سچے کھنڈ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے کہ آپ میرا نازکی مون سون ویڈیو، آنند رائے کی فلم 'مٹو' یا زمناوڈیش شرمائی 'مینڈا بجا بارات' میں لائٹ کامیڈی دیکھ چکے ہیں، اسی طرح ماروٹی کی تلاش میں بیٹے اور باپ کو کئی تجربوں سے گزرنا پڑا ہے جو تمام کی تمام زندگی کی ملائشیں ہیں۔ بالکل بالکل کردہنے والی سچکشنز میں ہنسی کے طوفان کو روکنا فلم بینوں کے لئے قطعاً آسان نہیں ہوگا۔ مکالموں میں کچھ کھلا پن بھی ہے۔ اچھا موہترا نے خاندانی منصوبہ بندی کا ٹھیک ٹھاک پروپیگنڈہ کیا ہے اور کوشش کی گئی ہے کہ ہنسی مذاق کے پیرائے میں کوئی بڑی بات کر دی جائے خاص کر کہ جھوٹا دیکھنے کی تشبیہی مہم بڑے دلچسپ پیرائے میں چلائی گئی ہے۔

ساروں کچھل

ثور



Taurus

★ سیارہ زہرہ
★ علامتی نشان بیل
★ نام کے ابتدائی حروف ک-ق
★ مبارک رنگ گلابی زرد اور آسانی
★ سعد پتھر زمرد، مردان، سنگ جراحی

آپ محفلوں اور اجتماعات میں ہر دل عزیز شخصیت کہلاتے ہیں۔ اس ماہ بھی حسن مخالف میں آپ کی دلچسپی بڑھے گی۔ آپ انتہائی قابل اعتماد ہوتے ہیں۔ لوگوں کے بھروسے پر پورا اترے ہیں۔ آپ کی اپنی توقعات بھی پوری ہوں گی۔ آپ کو خواب بہت آتے ہیں اور بیشتر خواب کسی واضح اور حتمی نتیجے تک نہیں پہنچ پاتے، کیونکہ ان خوابوں سے پیچیدہ مسائل اور الجھنوں کی عکاسی ہوتی ہے۔ ثور عورتیں شرمیلی ہوتی ہیں۔ اس لئے ان کا احساس کمتری بھی بڑھتا ہے۔ رفتہ رفتہ انہیں اپنی شخصیت کی خوبیوں کو منوانے کا احساس ہوتا ہے۔ ثور خواتین کے ہاتھ میں توازن اور تناسب کا کمال ہوتا ہے۔ وہ فنون لطیفہ کے ہر شعبے میں مہارت حاصل کر سکتی ہیں۔ اپنے عقائد اور عادتوں میں آسانی سے تبدیلی نہیں لاتیں۔

آپ انصاف پسندی، میانہ روی اور بہترین اخلاق کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہ اچھی عادتیں ہیں، لیکن دوسروں سے بھی جواباً ایسی توقعات نہ رکھئے، آپ دیکھیں گے۔ پرانی جائیداد کی خرید و فروخت کے مسائل حل ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ اسی طرح دیگر ایسے کام جو رکے ہوئے تھے ان کی تکمیل بھی عنقریب ہونے کی توقع ہے۔ خاندانی تنازعات میں بھی الجھنیں ختم ہونے کا امکان ہے۔

24 جنوری 2023



مختار حیات

کوئی نیا کام شروع کریں تو اس کا حقیقت پسندانہ تجزیہ ضرور کر لیں۔ خوشامدی اور حاسد افراد آپ کے ارد گرد ہو سکتے ہیں، ان سے بچ کر رہنے ورنہ نقصان اٹھائیں گے۔ سفر کا منصوبہ بن سکتا ہے اور اگر چند ماہ پہلے کوئی سرگیا تھا تو اب اس کے شرارت ظاہر ہو رہے ہیں۔ قانون اور تعلیم کے شعبے سے وابستہ افراد کو ترقی کے لئے نئے مواقع مل رہے ہیں۔

21 جنوری 2023



مختار حیات

آپ دوست اور دشمن کی پہچان خوب رکھتے ہیں، لیکن اپنے علم اور صلاحیتوں سے بہتر کام لینا بھی کچھ لیجئے۔ یکطرفہ اختلافات، نفرت اور تعصب کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔ جو لوگ آپ سے محبت کرتے ہیں کم از کم انہیں وقت تو دیں۔ دفتری سیاست غالب رہے گی اور تنازعات بڑھ سکتے ہیں۔ بہتر ہے کہ اپنے کام کی مہارت سے تحقیق کا جواب دیا جائے اور کسی کو موقع نہ دیا جائے کہ وہ آپ کے کام میں مداخلت کرے۔

24 جنوری 2023



مختار حیات

اپنے ارادوں کو پختہ کریں اور غصے کا اظہار کم کریں۔ کسی سے غیر حقیقی توقعات نہ رکھیں۔ قریبی افراد کے رویے کھینچاؤ کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس مینے اچھا سامع بننے کی کوشش کیجئے۔ گوکہ یہ کام ذرا مشکل ہے، مگر اس حکمت عملی سے کئی امور میں بہتری آ سکتی ہے۔ بلاوجہ بحث بھی نہ کریں کیونکہ اس سے اختلافات بڑھیں گے۔ بچوں کو خاطر خواہ وقت دے سکیں گے۔

21 جنوری 2023



مختار حیات

پیشہ ورانہ رقابت سے بننے کی کوشش کرتے رہیں۔ باصلاحیت افراد کے لئے ہر لحاظ سے یہ ہمیشہ سعد ہے۔ اخراجات پر کنٹرول رکھنا ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ شفقت سے پیش آئیں اور ان کے مسائل کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح کچھ عزیز و اقارب بھی پرانے اختلافات ختم کرنا چاہتے ہیں یا رزکی ہوئی رقم جسے آپ بھلا بیٹھے ہیں۔ آپ کو ملنے کی امید ہے۔ ہر مسئلہ کو تھوڑا سا گوشت صدقہ کر دیا کریں۔

23 جنوری 2023



مختار حیات

خود اعتمادی بڑھے گی اور تذبذب کا خاتمہ ہوگا۔ مالی امور میں بہتری کے امکان ہیں۔ سرمایہ کاری کرتے وقت پارٹنرشپ کا بطور خاص خیال رکھیں۔ موقع پرست سماجی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ازدواجی اور کاروباری تعلقات میں غلط فہمیاں بڑھنے کا امکان ہے۔ سفر متوقع ہے۔ اخراجات میں اضافہ اور آمدنی میں کمی نظر آ رہی ہے۔ بچوں کی محنت کا خاص خیال رکھیں۔

22 جنوری 2023



مختار حیات

افراد خاندان سے تعلقات استوار ہونے کی امید بندھی ہے۔ آپ بھی کوشش جاری رکھئے۔ مالی امور بہتر رہیں گے۔ جانشینی سے کام کرنے کی عادت استوار کر لیجئے باقی سب ٹھیک ہے۔ اپنے آپ میں توانائی اور سرخوشی محسوس کریں گے۔ آپ اچھے حالات کا سامنا کرنے کے لئے تیار ہو جائیے۔ ہر چیز اور جوہر کے روز حسب استطاعت کچھ صدقہ کر دیا کریں۔

22 جنوری 2023



مختار حیات

آپ کے لئے ماہ مارچ سے سعد وقت شروع ہو چکا ہے۔ نئی ملازمت ملنے کے امکان ہیں اور بہتر موقع دستیاب ہو سکتے ہیں۔ بیرون ملک کا سفر یا آوارہ ثابت ہوگا۔ رکا ہوا کام مکمل ہو سکتا ہے۔ بیرون ملک مقیم طلباء کو وظیفہ اور تعلیمی مراعات ملنے کی توقع خارج از امکان نہیں۔ ملازمت کی جگہ پر کوئی اعلیٰ عہدہ یا ر آپ کی اخلاقی مدد کر سکتا ہے۔ اس کی نیت اور ارادے کو شک کی نظر سے نہ دیکھیں۔

22 جنوری 2023



مختار حیات

اپنی ترجیحات کا تعین کرنا بہت ضروری ہے۔ مثلاً آپ کو مالی امور پر توجہ دینی چاہئے۔ نوکری پیشہ افراد اپنے کام میں مہارتوں کا ثبوت پیش کر سکیں گے اور تجارتی شعبے سے غلٹ بھی سرمایہ کاری کا اچھا نتیجہ دیکھیں گے۔ اپنی حکمت عملی درست کرنے کی ضرورت ہے۔ بچت کر سکیں گے۔ نئی گاڑی یا مکان وغیرہ بھی مل سکتے ہیں۔ لائرنی بھی نکل سکتی ہے۔ نماز، جگنا کی عادت ڈالیں۔

21 جنوری 1990



مختار حیات

آپ خوش نصیب ہیں کہ آپ کے دوست آپ کے ہموار اور ہمدرد ہیں۔ یہ آپ کو صائب مٹھولے دے سکتے ہیں اور آپ کی حوصلہ افزائی کریں گے۔ ترقی کے امکان بڑھ رہے ہیں۔ قریبی مقامات کی سیر کا پروگرام بن سکتا ہے جو آپ کو تازہ دم کر دے گا۔ ذمہ داریوں کو بوجھ نہ سمجھئے بلکہ ان کی تقسیم و تفویض کی ادائیگی آسان ہو جائے گی۔ آپ ہر مسئلہ کو چڑھ چڑھ کر دیکھنا ڈالیں یا کسی متقی کو کھانا کھلا دیجئے۔

24 جنوری 2023



مختار حیات

ترکے کی جائیداد میں سے آپ کا حصہ روشن مستقبل کی نوید لارہا ہے۔ لوگ آپ سے ہمدردی، محبت اور شفقت سے پیش آ رہے ہیں اور اس موقع سے فائدہ اٹھا کر اپنے مسائل ان سے زیر بحث لائیں۔ دوست آپ کا سرمایہ ہیں، مگر دوستوں کے انتخاب میں احتیاط کرنا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ ہر جمعرات کو حسب استطاعت کچھ نہ کچھ صدقہ خیرات کر دیا کریں۔

20 جنوری 2023



مختار حیات

طبیعت میں چڑچڑاہٹ کیوں ہے؟ اس کی وجہ بھی آپ ہی بہتر جانتے ہیں۔ کاروباری حضرات و خواتین کے لئے یہ ماہ سعد ہے۔ نئے امکانات اور سرمایہ کاری کے فوائد نظر آ رہے ہیں۔ نوکری پیشہ افراد کی ترقی کے امکان ظاہر ہو رہے ہیں، مگر کڑی محنت کا دور بھی آ گیا ہے۔ انشا اللہ محنت کا پھل خوب ملے گا۔ لائرنی یا کسی انعامی اسکیم میں حصہ لینے کا فیصلہ فوری طور پر درست نہیں۔ اخراجات پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔

24 جنوری 2023



مختار حیات